

# 目录 Contents



## 第一篇 新生儿喂养指南

### 第一章 新生儿发育状况..... 2

#### 一、新生儿身体发育状况..... 2

1. 身长 ..... 2
2. 体重 ..... 3
3. 头围和胸围 ..... 3
4. 前囟 ..... 4
5. 四肢 ..... 4
6. 生殖器 ..... 4

#### 二、新生儿生理发育状况..... 5

1. 皮肤 ..... 5
2. 呼吸系统 ..... 5
3. 循环系统 ..... 5
4. 消化系统 ..... 6
5. 泌尿系统 ..... 7
6. 血液系统 ..... 7
7. 神经系统 ..... 8
8. 体温调节 ..... 8
9. 免疫系统 ..... 9
10. 能量及体液代谢 ..... 10



三、新生儿心理发育状况 .....	10
1. 心理的概念 .....	10
2. 新生儿的心理特点 .....	10
3. 重视新生儿心理保健 .....	12
<b>第二章 新生儿饮食与营养 .....</b>	<b>13</b>
一、新生儿对营养的需求 .....	13
1. 新生儿的营养需求特点 .....	13
2. 营养素的摄入要适度 .....	13
二、新生儿喂养特点 .....	15
1. 母乳喂养知识 .....	15
2. 催乳药膳 .....	17
3. 新生儿不要采取定时喂养 .....	18
4. 新生儿要补充维生素A .....	19
5. 不能给新生儿喂酸奶 .....	20
三、母乳喂养 .....	20
1. 母乳成分及量 .....	20
2. 母乳喂养的特点 .....	21
3. 不适合哺乳的产妇 .....	23
4. 影响母乳分泌的因素 .....	24
5. 影响哺乳的药物 .....	24
6. 母乳喂养的注意事项 .....	24
7. 正确的哺乳衔接 .....	25
8. 乳房的清洁与按摩技巧 .....	28
四、人工喂养 .....	29
1. 什么是人工喂养 .....	29
2. 人工喂养要注意的要点 .....	29
3. 人工喂养注意的问题 .....	31
4. 人工喂养一定要补充水分 .....	31
<b>第三章 新生儿日常护理 .....</b>	<b>33</b>
一、新生儿日常护理注意事项 .....	33
1. 喂养 .....	33

2. 睡眠 .....	35
3. 大小便 .....	37
4. 清洁 .....	39
5. 爱抚 .....	41
6. 保暖 .....	42
7. 穿衣 .....	44
8. 活动 .....	45
9. 皮肤护理 .....	46
<b>二、新生儿的生活环境 .....</b>	<b>48</b>
1. 温度和湿度 .....	48
2. 阳光和空气 .....	48
3. 清洁和卫生 .....	49
4. 安静和愉快 .....	49
<b>三、新生儿包裹法 .....</b>	<b>49</b>
1. 传统的包裹法 .....	49
2. 正确的包裹方法 .....	51
<b>四、关于尿布的知识 .....</b>	<b>51</b>
1. 纸尿裤和尿布 .....	51
2. 纸尿裤的换法 .....	52
3. 尿布的换法 .....	53
4. 纸尿裤选择的基本原则 .....	53
5. 预防尿布疹 .....	54
6. 尿布的使用技巧 .....	54
7. 尿布的洗涤技巧 .....	55
<b>五、新生儿洗浴须知 .....</b>	<b>56</b>
1. 给新生儿洗澡的方法 .....	56
2. 给新生儿洗澡的时间间隔 .....	57
3. 不宜洗澡的情况 .....	57
4. 新生儿不宜洗澡时的清洁方法 .....	58
5. 新生儿洗澡的注意事项 .....	58
6. 洗浴的好处 .....	59
<b>六、新生儿按摩技巧 .....</b>	<b>59</b>
1. 新生儿按摩的意义 .....	59

2. 宝宝按摩基本方法 .....	60
3. 按摩时的注意事项 .....	62
<b>七、注意观察新生儿大小便 .....</b>	<b>63</b>
1. 大便 .....	63
2. 小便 .....	65
<b>八、拥抱新生儿原则 .....</b>	<b>66</b>
1. 新生儿拥抱原则 .....	66
2. 新生儿的抱法 .....	67
3. 襁褓的使用 .....	68
<b>第四章 新生儿疾病防治 .....</b>	<b>69</b>
<b>一、新生儿出生后的检查 .....</b>	<b>69</b>
1. 新生儿初生检查：阿普伽评分 .....	69
2. 新生儿生后12小时内全面检查 .....	70
<b>二、新生儿常见疾病的预防 .....</b>	<b>74</b>
1. 如何识别新生儿的常见病态 .....	74
2. 新生儿常见疾病 .....	75
<b>第五章 新生儿能力开发 .....</b>	<b>85</b>
<b>一、新生儿语言能力训练 .....</b>	<b>85</b>
1. 悄悄话 .....	85
2. 无声的交流 .....	85
3. 逗笑 .....	86
4. 回声引导发音 .....	86
5. 听儿歌 .....	86
<b>二、新生儿听觉训练 .....</b>	<b>86</b>
1. 新生儿听觉训练的必要性 .....	86
2. 新生儿听觉训练的方法 .....	87
<b>三、新生儿追视训练 .....</b>	<b>88</b>
1. 新生儿视觉训练的条件 .....	88
2. 追视训练的方法 .....	88
<b>四、新生儿先天性反射种类 .....</b>	<b>89</b>
1. 先天性反射存在的意义 .....	89

2. 先天性反射的主要种类 .....	90
<b>五、影响新生儿智力的疾病 .....</b>	<b>91</b>
1. 新生儿核黄疸 .....	91
2. 新生儿脑膜炎 .....	92
3. 产伤引起颅内出血 .....	92
4. 新生儿轻度窒息 .....	92
5. 新生儿低血糖 .....	92
6. 新生儿营养不良 .....	93
7. 中毒细菌性痢疾 .....	93
8. 破伤风 .....	93
9. 结膜炎 .....	93

## 第二篇 婴儿喂养指南

### 第六章 2~3个月婴儿喂养指南 ..... 95

#### 一、2~3个月婴儿的发育状况 ..... 95

1. 身体发育 .....	95
2. 动作发育 .....	96
3. 感觉发育 .....	96
4. 听觉发育 .....	97
5. 视觉发育 .....	97
6. 味觉发育 .....	97
7. 心理发育 .....	98

#### 二、2~3个月婴儿的饮食 ..... 98

1. 继续母乳喂养 .....	98
2. 其他补充喂养方式 .....	98
3. 宝宝需要补充维生素C .....	99
4. 菜水和果汁的制作 .....	100

#### 三、2~3个月婴儿的营养食谱 ..... 101

1. 西红柿汁 .....	101
2. 胡萝卜汤 .....	101
3. 青菜水 .....	101
4. 水果藕粉 .....	102

5. 土豆泥 .....	102
<b>四、2~3个月婴儿的日常护理.....</b>	<b>102</b>
1. 喂养 .....	102
2. 睡眠 .....	103
3. 洗澡 .....	103
4. 运动 .....	104
5. 预防接种 .....	104
6. 定期称体重 .....	104
7. 接触户外新鲜空气 .....	105
8. 切勿给宝宝戴手套 .....	105
9. 对付哭泣宝宝 .....	106
<b>五、2~3个月婴儿的安全防护.....</b>	<b>107</b>
1. 睡眠的安全 .....	107
2. 喝奶的安全 .....	109
3. 不要抱着宝宝喝咖啡、热茶等热饮 .....	109
4. 洗澡的安全 .....	110
5. 防丝线缠绕 .....	111
6. 防高处摔下 .....	111
7. 防头部伤害 .....	111
8. 防坠落 .....	111
9. 防窒息 .....	112
<b>六、2~3个月婴儿疾病的防治.....</b>	<b>113</b>
1. 咳嗽 .....	113
2. 脓疱病 .....	114
3. 湿疹 .....	115
4. 生理性贫血 .....	116
5. 婴儿肠绞痛 .....	117
6. 克汀病 .....	117
7. 佝偻病 .....	118
8. 夜哭多汗 .....	118
9. 感冒 .....	119
<b>七、2~3个月婴儿智能开发和早期教育.....</b>	<b>120</b>
1. 第2个月 .....	120



2. 第3个月 .....	122
---------------	-----

## 第七章 4~6个月婴儿喂养指南 ..... 125

### 一、4~6个月婴儿的发育状况 ..... 125

1. 身体发育 .....	125
2. 视觉发育 .....	126
3. 感知觉方面 .....	126
4. 记忆 .....	126
5. 语言发育 .....	127
6. 非智力因素发展状况 .....	127

### 二、4~6个月婴儿的饮食 ..... 128

1. 坚持母乳喂养 .....	128
2. 开始添加辅食 .....	129
3. 添加辅食的学问 .....	129

### 三、4~6个月婴儿的营养食谱 ..... 134

1. 米汤 .....	134
2. 蛋黄泥 .....	134
3. 鸡汤南瓜泥 .....	135
4. 肉末茄泥 .....	135
5. 香蕉粥 .....	135
6. 鲜玉米糊 .....	136
7. 梨酱 .....	136
8. 苹果胡萝卜汁 .....	136
9. 胡萝卜山楂汁 .....	137
10. 白萝卜生梨汁 .....	137
11. 山楂水 .....	137

### 四、4~6个月婴儿的日常护理 ..... 138

1. 环境 .....	138
2. 衣着 .....	138
3. 全身清洁 .....	139
4. 口水增多戴围嘴 .....	139
5. 乳牙的护理 .....	139
6. 训练排大小便 .....	140

五、4~6个月婴儿的安全防护	140
1. 玩具的安全	140
2. 儿童车的安全	141
3. 婴儿床的安全	141
4. 洗澡的安全	142
5. 其他细节安全	142
六、4~6个月婴儿疾病的防治	143
1. 反复呼吸道感染	143
2. 感冒气喘	143
3. 食物过敏	143
4. 缺铁性贫血	144
5. 百日咳	144
6. 感冒	145
7. 肠套叠	145
8. 营养性缺铁性贫血	145
9. 皮肤干裂	146
七、4~6个月婴儿智能开发和早期教育	147
1. 4~6个月婴儿的运动	147
2. 手的操作	147
3. 认知能力	149
4. 语言和交流	149
5. 培养视觉分辨力	150
6. 习惯和生活能力的培养	151
<b>第八章 7~9个月婴儿喂养指南</b>	<b>153</b>
一、7~9个月婴儿的发育状况	153
1. 身体发育	153
2. 牙齿发育	153
3. 语言发育	154
4. 运动发育	154
5. 心理发育	155
6. 听觉发育	155



二、7~9个月婴儿的饮食	155
1. 喂养方法	155
2. 断奶的方法	156
三、7~9个月婴儿的营养食谱	158
1. 鲜虾肉泥	158
2. 肝肉泥	158
3. 牛奶香蕉糊	158
4. 红枣泥	159
5. 肉末炒西红柿	159
6. 蒸肉豆腐	159
7. 肝泥肉泥	160
8. 火腿土豆泥	160
9. 蒸什锦鸡蛋羹	161
10. 杏仁苹果豆腐羹	161
四、7~9个月婴儿的日常护理	162
1. 宝宝用品	162
2. 衣着	163
3. 保暖	165
4. 喂养	165
5. 牙齿	167
6. 睡眠	168
7. 学走路	171
8. 爬行	171
9. 排泄	172
10. 外出	173
五、7~9个月婴儿的安全防护	174
1. 爬行时的安全	174
2. 异物	176
3. 避免学步车给宝宝带来危害	178
4. 避免婴儿围栏给宝宝带来危害	179
5. 防止会爬的宝宝出意外	180
6. 容易疏忽的日常安全防护	181
7. 危害宝宝安全的坏习惯	183

## 六、7~9个月婴儿疾病的防治..... 186

1. 急疹(玫瑰疹) ..... 186
2. 热性痉挛 ..... 187
3. 秋冬季腹泻 ..... 187
4. 腮腺炎 ..... 187
5. 红眼病 ..... 187
6. 小儿肺炎 ..... 188
7. 猩红热 ..... 188
8. 流脑 ..... 188
9. 毛细支气管炎 ..... 189
10. 小儿病毒性肠炎 ..... 189

## 七、7~9个月婴儿智能开发和早期教育..... 190

1. 婴儿的智力发育水平 ..... 190
2. 婴儿的运动 ..... 191
3. 认知能力 ..... 192
4. 语言能力 ..... 193
5. 情感发育 ..... 194
6. 玩具的选择 ..... 195
7. 适合的图书 ..... 197
8. 行为约束 ..... 197

## 第九章 10~12个月婴儿喂养指南..... 199

### 一、10~12个月婴儿的发育状况..... 199

1. 身体发育 ..... 199
2. 情感发育 ..... 200
3. 语言发育 ..... 201
4. 运动机能的发育 ..... 201
5. 心理发育 ..... 202

### 二、10~12个月婴儿的饮食..... 202

1. 喂养方法 ..... 202
2. 保持宝宝食品营养的方法 ..... 205
3. 不要给宝宝过多喂食白糖 ..... 206
4. 不要强迫宝宝进食 ..... 206

三、10~12个月婴儿的营养食谱·····	207
1. 香甜红豆泥·····	207
2. 营养鱼松·····	207
3. 宝宝炖菜·····	208
4. 什锦猪肉菜末·····	208
5. 鲜肉馄饨·····	208
6. 芋头咸粥·····	209
7. 鲜味杂粥·····	209
8. 薏米百合粥·····	210
9. 水果牛肉粥·····	210
10. 什蔬饼·····	210
四、10~12个月婴儿的日常护理·····	210
1. 着装·····	210
2. 牙齿·····	211
3. 喂养·····	211
4. 排便·····	212
5. 睡眠·····	212
6. 洗澡·····	213
7. 走路·····	213
8. 玩具·····	214
五、10~12个月婴儿的安全防护·····	215
1. 家长容易陷入的安全误区·····	215
2. 几个安全防护·····	216
六、10~12个月婴儿疾病的防治·····	219
1. 发热·····	219
2. 咳嗽·····	219
3. 腹泻·····	220
4. 蛔虫病·····	221
5. 毛细支气管炎·····	221
6. 奶瓶龋·····	221
7. 水痘·····	222
8. 麦粒肿·····	222
七、10~12个月婴儿智能开发和早期教育·····	222

1. 10~12个月婴儿的运动能力 .....	222
2. 认知能力 .....	224
3. 注意和记忆力 .....	224
4. 语言游戏 .....	226
5. 情感和社会适应能力 .....	227
6. 促进10~12月婴儿的大脑发育 .....	228

## 第三篇 幼儿喂养方案

### 第十章 1岁1~3个月幼儿喂养指南 ..... 230

#### 一、1岁1~3个月幼儿的发育状况 ..... 230

1. 身体发育 .....	230
2. 语言发育 .....	230
3. 运动发育 .....	231
4. 心理发育 .....	232

#### 二、1岁1~3个月幼儿的饮食 ..... 233

1. 合理喂养 .....	233
2. 培养饮食习惯 .....	234
3. 禁喝鲜奶 .....	235
4. 宝宝健康红绿灯 .....	236
5. 吃水果的学问 .....	237

#### 三、1岁1~3个月幼儿的营养食谱 ..... 240

1. 苹果沙拉 .....	240
2. 香椿芽拌豆腐 .....	240
3. 虾皮紫菜蛋汤 .....	240
4. 鱼肉松粥 .....	241
5. 茄子汤 .....	241
6. 海带拌腐竹 .....	242
7. 白菜绿豆饮 .....	242

#### 四、1岁1~3个月幼儿的日常护理 ..... 243

1. 四个错误喂养法则 .....	243
2. 衣服和鞋子 .....	244
3. 衣物清洁 .....	245

4. 早晚漱口 .....	248
5. 睡眠 .....	248
6. 独立能力 .....	249
7. 不要让宝宝长时间坐便盆 .....	250
<b>五、1岁1~3个月幼儿的安全防护 .....</b>	<b>251</b>
1. 提高安全意识 .....	251
2. 教宝宝认识危险 .....	252
<b>六、1岁1~3个月幼儿疾病的防治 .....</b>	<b>253</b>
1. 小儿铅中毒 .....	253
2. 蛲虫病 .....	255
3. 健康检查 .....	256
<b>七、1岁1~3个月幼儿智能开发和早期教育 .....</b>	<b>257</b>
1. 宝宝智能的特点 .....	257
2. 能力训练 .....	257
<b>第十一章 1岁4~6个月幼儿喂养指南 .....</b>	<b>260</b>
<b>一、1岁4~6个月幼儿的发育状况 .....</b>	<b>260</b>
1. 身体发育 .....	260
2. 智能特征 .....	261
3. 运动发育 .....	261
4. 动作能力 .....	261
<b>二、1岁4~6个月幼儿的饮食 .....</b>	<b>262</b>
1. 喂养方法 .....	262
2. 促进宝宝大脑发育的几种益智食品 .....	264
3. 宝宝进餐时不宜喝水 .....	264
4. 注意糖类的摄取 .....	265
5. 宝宝不宜多吃零食 .....	265
6. 宝宝不宜多吃豆制品 .....	266
7. 不宜给宝宝喝高钙奶 .....	267
<b>三、1岁4~6个月幼儿的营养食谱 .....</b>	<b>268</b>
1. 温拌双泥 .....	268
2. 海米醋熘白菜 .....	268
3. 芹菜炒猪肝 .....	269



4. 蔬菜小杂炒 .....	269
5. 藕块银耳汤 .....	270
6. 松子毛豆炒干丁 .....	270
7. 胡萝卜粥 .....	270
8. 豆腐葱花粥 .....	271
<b>四、1岁4~6个月幼儿的日常护理 .....</b>	<b>271</b>
1. 语言发育 .....	271
2. 心理发育 .....	272
3. 语言能力 .....	273
4. 喂养 .....	273
5. 培养宝宝自己穿脱衣服的习惯 .....	275
6. 正确给宝宝洗肚脐 .....	275
7. 宝宝不听话的处理方法 .....	276
<b>五、1岁4~6个月幼儿的安全防护 .....</b>	<b>277</b>
1. 厨房 .....	277
2. 卧室 .....	278
3. 浴室 .....	278
4. 客厅 .....	279
5. 窗台、阳台、楼梯 .....	280
<b>六、1岁4~6个月幼儿疾病的防治 .....</b>	<b>280</b>
1. 小儿锌缺乏症 .....	280
2. 上火 .....	280
3. 水痘 .....	282
4. 急性鼻炎 .....	283
5. 大便有血 .....	283
6. 小儿冻疮 .....	284
<b>七、1岁4~6个月幼儿智能开发和早期教育 .....</b>	<b>285</b>
1. 宝宝的智力表现 .....	285
2. 智力开发训练 .....	287
3. 社会能力 .....	290
4. 独立意识 .....	291

## 第十二章 1岁7~9个月幼儿喂养指南 ..... 294

### 一、1岁7~9个月幼儿的发育状况 ..... 294

1. 身体发育 ..... 294
2. 语言发育 ..... 294
3. 运动发育 ..... 295
4. 心理发育 ..... 295

### 二、1岁7~9个月幼儿的饮食 ..... 296

1. 喂养特点 ..... 296
2. 宝宝米饭制作的禁忌 ..... 297
3. 宝宝不宜吃巧克力 ..... 297
4. 给宝宝合适的饮水 ..... 298
5. 适当吃些碱性食品 ..... 299
6. 吃冷食要适量 ..... 300

### 三、1岁7~9个月幼儿的营养食谱 ..... 301

1. 雪菜豆腐 ..... 301
2. 肉炒茄丝 ..... 301
3. 豌豆炒虾仁 ..... 301
4. 青红萝卜排骨汤 ..... 302
5. 西汁鱼丸 ..... 302
6. 白扁豆瘦肉粥 ..... 303

### 四、1岁7~9个月幼儿的日常护理 ..... 303

1. 喂养 ..... 303
2. 宝宝流口水 ..... 304
3. 大小便 ..... 304
4. 睡眠 ..... 305
5. 夏季宝宝吹空调的注意事项 ..... 306
6. 宝宝指甲的修剪 ..... 309

### 五、1岁7~9个月幼儿的安全防护 ..... 311

1. 忌蒙头睡 ..... 311
2. 忌车、床无保险 ..... 311
3. 忌窗户无护栏 ..... 311
4. 忌近热源 ..... 311



5. 忌玩弄锐器 .....	311
6. 忌吃硬壳果、圆物 .....	311
7. 忌近水玩 .....	312
8. 忌电器不安全 .....	312
9. 忌大人药乱放 .....	312
10. 忌将幼儿锁在房内 .....	312

## 六、1岁7~9个月幼儿疾病的防治 ..... 313

1. 鸡胸、漏斗胸 .....	313
2. 暑热症 .....	313
3. 维生素A、D中毒 .....	316
4. 注意宝宝“门户”的健康 .....	317

## 七、1岁7~9个月幼儿智能开发和早期教育 ..... 319

1. 空间知觉能力训练 .....	319
2. 激发宝宝的想象力 .....	320
3. 数学能力的训练 .....	322

## 第十三章 1岁10~12个月幼儿喂养指南 ..... 324

### 一、1岁10~12个月幼儿的发育状况 ..... 324

1. 身体发育 .....	324
2. 骨骼发育 .....	325
3. 语言发育 .....	325
4. 运动发育 .....	326
5. 心理发育 .....	327
6. 睡眠 .....	327

### 二、1岁10~12个月幼儿的饮食 ..... 327

1. 饮食特点 .....	327
2. 慎重选择葡萄糖等营养品 .....	328
3. 不宜让宝宝吃全麦食品 .....	330

### 三、1岁10~12个月幼儿的营养食谱 ..... 331

1. 猪肝粥 .....	331
2. 五彩卷 .....	332
3. 番茄猪肝 .....	332
4. 南瓜拌饭 .....	332

5. 核桃汁 .....	333
<b>四、1岁10~12个月幼儿的日常护理 .....</b>	<b>333</b>
1. 喂养 .....	333
2. 让宝宝自己用匙吃饭 .....	334
3. 教会宝宝擤鼻涕 .....	335
4. 教会宝宝洗手 .....	336
5. 视力 .....	337
6. 光脚 .....	338
7. 和宠物的接触 .....	339
8. 活动 .....	340
9. 宝宝手上倒刺的处理 .....	342
10. 宝宝脑袋不能乱拍 .....	344
<b>五、1岁10~12个月幼儿的安全防护 .....</b>	<b>345</b>
1. 家庭安全防护 .....	345
2. 公共场所安全防护 .....	346
<b>六、1岁10~12个月幼儿疾病的防治 .....</b>	<b>351</b>
1. 小儿慢性中耳炎 .....	351
2. 脚扭伤 .....	352
3. 腮腺炎 .....	353
4. 宝宝睡眠异常可能是生病的前兆 .....	355
5. 如何处理小儿呼吸道异物 .....	356
6. 小儿发生煤气中毒 .....	357
7. 隐睾 .....	357
8. 破伤风 .....	358
<b>七、1岁10~12个月幼儿智能开发和早期教育 .....</b>	<b>358</b>
1. 开发训练语言能力 .....	358
2. 促进宝宝智力开发的玩具 .....	361
3. 小脑瓜“转”起来 .....	362
4. 做个小小探险家 .....	363
5. 和宝宝一起玩游戏 .....	363
6. 促进宝宝学说话的方法 .....	364
7. 音乐培养 .....	365

## 第十四章 2岁1~3个月幼儿喂养指南 ..... 367

一、2岁1~3个月幼儿的发育状况 .....	367
1. 身体发育 .....	367
2. 语言发育 .....	367
3. 运动发育 .....	368
4. 认知发展 .....	368
5. 情感发育 .....	369
二、2岁1~3个月幼儿的饮食 .....	369
1. 培养良好的饮食习惯 .....	369
2. 宝宝饮食的注意事项 .....	370
三、2岁1~3个月幼儿的营养食谱 .....	371
1. 鸽蛋益智汤 .....	371
2. 蟹肉凉瓜 .....	371
3. 猪肉榨菜 .....	372
4. 胡萝卜粥 .....	372
5. 脊肉粥 .....	372
6. 苦瓜绿豆汤 .....	372
四、2岁1~3个月幼儿的日常护理 .....	373
1. 让宝宝生活自理 .....	373
2. 培养宝宝的动手能力 .....	374
3. 手工制作和生活自理 .....	375
五、2岁1~3个月幼儿的安全防护 .....	379
1. 让宝宝远离意外伤害 .....	379
2. 最危险的物品清单 .....	381
3. 救护 .....	384
六、2岁1~3个月幼儿疾病的防治 .....	384
1. 鼻出血 .....	384
2. 呕吐 .....	385
3. 急性喉炎 .....	387
4. 眼外伤 .....	387
5. 口角炎 .....	390

七、2岁1~3个月幼儿智能开发和早期教育 .....	390
1. 大动作能力 .....	390
2. 精细动作能力 .....	391
3. 言语能力 .....	392
4. 认知能力 .....	393
5. 情绪与社交能力 .....	394
6. 生活自理能力 .....	394
7. 培养宝宝的耐心 .....	394
8. 教育宝宝的最佳时机 .....	396

## 第十五章 2岁4~6个月幼儿喂养指南 .....

400

一、2岁4~6个月幼儿的发育状况 .....	400
1. 身体发育 .....	400
2. 语言发育 .....	400
3. 运动发育 .....	401
4. 心理发育 .....	402
二、2岁4~6个月幼儿的饮食 .....	402
1. 容易忽视的不良喂养习惯 .....	402
2. 宝宝营养均衡的四大食物 .....	405
3. 补充叶黄素 .....	406
4. 宝宝不宜使用七类餐具 .....	407
三、2岁4~6个月幼儿的营养食谱 .....	408
1. 金银蛋饺 .....	408
2. 芹菜炒肉丝 .....	408
3. 奶香鱼条 .....	409
4. 莴笋炒三丝 .....	409
5. 胡萝卜泥肉糜豆腐羹 .....	410
6. 贝贝虾仁鲜肉酥 .....	410
四、2岁4~6个月幼儿的日常护理 .....	411
1. 睡眠 .....	411
2. 牙齿护理 .....	411
3. 洗澡 .....	411
4. 大小便 .....	412

5. 预防口吃 .....	412
6. 宝宝常规护理的误解 .....	413
7. 及时纠正宝宝的不良习惯 .....	417
<b>五、2岁4~6个月幼儿的安全防护 .....</b>	<b>419</b>
1. 家居安全 .....	419
2. 生活细节需注意 .....	420
3. 社区安全 .....	420
4. 交通安全 .....	421
5. 爸爸妈妈自身要有安全意识 .....	422
<b>六、2岁4~6个月幼儿疾病的防治 .....</b>	<b>423</b>
1. 哮喘 .....	423
2. 异位性皮炎 .....	423
3. 偏食症 .....	424
<b>七、2岁4~6个月幼儿智能开发和早期教育 .....</b>	<b>426</b>
1. 认知能力的培养 .....	426
2. 动作能力的培养 .....	428
3. 习惯和生活能力的培养 .....	428
4. 社会交往能力的培养 .....	428

## **第十六章 2岁7~9个月幼儿喂养指南 ..... 430**

<b>一、2岁7~9个月幼儿的发育状况 .....</b>	<b>430</b>
1. 身体发育 .....	430
2. 语言发育 .....	430
3. 情感发展 .....	431
4. 生活自理能力提高 .....	431
5. 社会性发展 .....	432
6. 心理发育 .....	432
<b>二、2岁7~9个月幼儿的饮食 .....</b>	<b>433</b>
1. 幼儿饮食安排 .....	433
2. 宝宝与脂肪食品 .....	434
3. 如何让宝宝适应新食物 .....	434
4. 健康的加餐时间 .....	434
<b>三、2岁7~9个月幼儿的营养食谱 .....</b>	<b>435</b>



1. 珍珠汤 .....	435
2. 苹果薯团 .....	435
3. 猪肝丸子 .....	436
4. 雪菜豆腐 .....	436
5. 肉炒茄丝 .....	437
6. 豌豆炒虾仁 .....	437
<b>四、2岁7~9个月幼儿的日常护理 .....</b>	<b>438</b>
1. 要重视小儿打呼噜 .....	438
2. 不要给宝宝戴首饰 .....	438
3. 培养宝宝午睡的习惯 .....	439
4. 给宝宝进行视力检查 .....	440
5. 培养宝宝有规律的生活习惯 .....	441
6. 不要给宝宝异性装扮 .....	443
7. 正确对待宝宝的自言自语 .....	445
8. 宝宝的体育锻炼 .....	446
<b>五、2岁7~9个月幼儿的安全防护 .....</b>	<b>447</b>
1. 异物进入气管 .....	447
2. 眼睛与利器 .....	447
3. 烫伤 .....	448
4. 化妆品 .....	448
5. 电器 .....	448
6. 火 .....	448
7. 煤气 .....	449
8. 水 .....	449
9. 楼梯和窗户 .....	449
10. 塑料袋 .....	449
11. 电扇 .....	450
12. 药剂 .....	450
13. 马桶 .....	450
14. 坐车 .....	450
15. 手提包 .....	451
<b>六、2岁7~9个月幼儿疾病的防治 .....</b>	<b>451</b>
1. 麻疹 .....	451

2. 头皮出血的处理 .....	452
3. 触电 .....	452
4. 痢疾 .....	453
5. 六大“征兆”预示宝宝要生病 .....	454
<b>七、2岁7~9个月幼儿智能开发和早期教育 .....</b>	<b>457</b>
1. 大动作能力 .....	457
2. 精细动作能力 .....	458
3. 语言能力 .....	458
4. 认知能力 .....	459
5. 情绪与社交能力 .....	460
6. 生活自理能力 .....	460
7. 数学能力 .....	460
8. 动手能力 .....	462
9. 塑造宝宝的自信心 .....	463
10. 给宝宝外出玩耍的机会 .....	463

## **第十七章 2岁10~12个月幼儿喂养指南 ..... 466**

### **一、2岁10~12个月幼儿的发育状况 ..... 466**

1. 身体发育 .....	466
2. 社交能力发展 .....	466
3. 思维能力发展 .....	467
4. 语言和认知发展 .....	467
5. 自理能力和作息 .....	468
6. 动作发展 .....	468

### **二、2岁10~12个月幼儿的饮食 ..... 469**

1. 喂养特点 .....	469
2. 不宜给宝宝吃洋快餐 .....	470
3. 易使宝宝性早熟的食物 .....	470
4. 要常给宝宝吃紫菜 .....	471
5. 不要用果汁给宝宝喂药 .....	472

### **三、2岁10~12个月幼儿的营养食谱 ..... 473**

1. 核桃花生牛奶羹 .....	473
2. 圆白菜烩面 .....	473



3. 煎番茄 .....	473
4. 黄瓜色拉 .....	474
5. 小香排 .....	474
6. 地瓜饭 .....	475
<b>四、2岁10~12个月幼儿的日常护理 .....</b>	<b>475</b>
1. 注意宝宝夜间磨牙的问题 .....	475
2. 怎样根据宝宝体重调节饮食 .....	476
3. 宝宝肌肤的日常护理 .....	478
4. 夏天不要给宝宝剃光头 .....	479
5. 宝宝不爱吃饭怎么办 .....	480
6. 宝宝入托前的准备 .....	481
7. 宝宝不想入托怎么办 .....	482
<b>五、2岁10~12个月幼儿的安全防护 .....</b>	<b>483</b>
1. 马路上的安全 .....	483
2. 与动物相处时的安全 .....	484
<b>六、2岁10~12个月幼儿疾病的防治 .....</b>	<b>486</b>
1. 手足口病 .....	486
2. 交叉腿综合征 .....	486
3. 小儿多动症 .....	487
4. 急性上呼吸道感染 .....	488
5. 缺铁性贫血 .....	489
6. 狂犬病 .....	491
<b>七、2岁10~12个月幼儿智能开发和早期教育 .....</b>	<b>492</b>
1. 大动作能力 .....	492
2. 精细动作能力 .....	493
3. 语言能力 .....	493
4. 认知能力 .....	494
5. 情绪与社交能力 .....	495
6. 生活自理能力 .....	496
7. 思维能力 .....	496
8. 引导宝宝对数学有兴趣 .....	497
9. 对宝宝有影响的三种声音 .....	499
10. 让宝宝在“吵闹”中成长 .....	500
11. 正确对待宝宝的智能开发 .....	501

0~3岁婴幼儿喂养百科

# 第一篇

## 新生儿喂养指南



# 第一章 新生儿发育状况



0~3岁

婴幼儿喂养百科

从出生的时候起一直到满28天的宝宝被称为新生儿。正常新生儿的胎龄大于或等于37周，体重一般会在2500克以上。胎龄达不到37周而出生的宝宝，称为早产儿，也称为未成熟儿。如果胎龄满37周，但体重却未达2500克，称为足月小样儿，也称为低体重儿。平时说的新生儿一般是指正常足月生产的宝宝。

大多数女性是初为人母，对新生儿的喂养知识知道的非常少。新生儿的发育、健康和喂养方式有着十分重要的关系。本章主要是介绍这方面的知识，便于新爸爸妈妈参考。

## 一、新生儿身体发育状况

### 1. 身长

足月（孕期37~41周）成熟新生儿（出生体重大于等于2500克）出生时的身长大概为50厘米。随着年龄的增长，到满月时身长能够增加6厘米，达到56厘米左右。

出生时男宝宝的身长平均为50.2厘米（46.8~53.6厘米）；女宝宝的身长平均为49.6厘米（46.4~52.8厘米）。

满月时男宝宝的身长平均为56.5厘米（51.9~61.1厘米）；女宝宝的身长平均为55.8厘米（51.2~60.9厘米）。





## 2. 体重

足月儿的体重在2500克以上，一般的重3000克左右。刚出生几天的宝宝，因为多睡少吃，吸乳不多，以及肺和皮肤蒸发的水分较多，大、小便排泄相对也比较多等，会出现生理性的体重下降，通常在出生后3~4天体重会达到最低，但是到7~10天就会恢复到出生时的体重。失去的体重，一般相当于出生时体重的7%~8%，大约是200~250克。

之后，宝宝的体重就开始稳步增长，到满月的时候体重会增加1.5千克，达到4.5千克以上。

出生时男宝宝的体重平均为3200克（2500~4000克）；女宝宝的体重平均3100克（2400~3800克）。

满月时男宝宝的体重平均为4900克（3700~6100克）；女宝宝的体重平均为4600克（3500~5700克）。



## 3. 头围和胸围

新生儿的正常头围是指从枕后结节经眉间绕头一周的长度即为头围。一般新生儿出生时头围平均值为34厘米（32~36厘米）；等到出生后前半年会增加8~10厘米；后半年会增加2~4厘米。

新生儿的正常胸围是指沿宝宝乳头下缘绕胸一周的长度为胸围。出生时的胸围比头围要小1~2厘米，平均达到32.4厘米；1岁时胸围和头围基本相等；2岁后胸围会逐渐超过头围。

#### 4. 前囟

胎儿在分娩的过程中，由于受到产道的挤压，刚出生后的宝宝在其顶枕部会有突起的产瘤，有的还会出现骨缝重叠，都属于正常的现象。骨缝重叠现象在宝宝出生后会逐渐消失，并在额骨和顶骨之间出现类似菱形的前囟（非常软，下面没有骨质），有的新生儿在顶骨和枕骨之间还可能会出现面积较小的后囟。前囟的大小会因人而异，相对应的两边中点连线的距离通常在2厘米左右；后囟一般较小。但是如果宝宝的前囟和后囟太大，骨缝较宽，并且还有不断增长的趋势，同时头围也比正常值大时，一定要考虑是否存在先天性脑积水，需要立即到医院实行就诊。

#### 5. 四肢

新生儿的四肢都比较短，呈现外展和屈曲的姿势，颜色略显青紫，这是由于新生儿的循环系统还没有充分发挥作用，等到呼吸正常建立之后，青紫的现象就会逐渐消退。另外，新生儿的指甲也比较长。

#### 6. 生殖器

男宝宝和女宝宝在出生时，其生殖器都会显得大比较，阴囊或外阴甚至还会出现较红的现象，这是受到了母亲体内雌激素的影响。这种激素同时还会导致女宝宝有清澈透明或白色的分泌物出现，有的甚至还会出现少量的阴道出血。这些都是正常现象，不需要过分担忧。





## 二、新生儿生理发育状况

### 1. 皮肤

新生儿的皮肤角质层比较薄嫩，局部的免疫力也不是很强，对于机体的保护机能就比较差，容易擦伤而导致细菌感染，并且还很容易引起全身性疾病、败血症。新生儿皮肤血管丰富，皮肤的呼吸功能有很大意义，所以应该经常保持新生儿皮肤的清洁。

另外，由于新生儿的皮下脂肪较少，很容易发生新生儿硬肿症，尤其是在冬季更应该注意保暖。新生儿的汗腺发育不完全，皮肤对体温的调节功能比较差，体温会随着气温的变化而改变，因此应该根据气温及时给宝宝增减衣物，防止发生呼吸道感染。

### 2. 呼吸系统

胎儿在子宫内的时候，其肺内充满液体，足月的胎儿大概有30~35毫升/千克，出生时受产道的挤压，大概有1/3的肺液会由口、鼻排出，其余的在建立呼吸后被肺间质内毛细血管和淋巴管吸收。新生儿的呼吸频率很快，大概是40~60次/分钟，因为主要是靠膈肌运动，呈腹式呼吸。

早产儿呼吸中枢发育还没有成熟，呼吸浅表并且节律不规整，往往会出现周期性呼吸及呼吸暂停。所谓周期性呼吸是指呼吸停止小于20秒，不伴有心率减慢及发绀者；呼吸暂停是指呼吸停止大于20秒，伴心率小于100次/分钟及发绀者称为呼吸暂停。早产儿由于肺泡表面活性物质较少，很容易出现呼吸窘迫综合征。由于肺的发育不够成熟，还容易因高压、高容量、高浓度氧损伤而出现慢性肺疾病。

### 3. 循环系统

胎儿出生后其血液循环发生了变化，主要表现为：

(1) 脐带结扎后，胎盘——脐血的循环终止。



(2) 随着呼吸的建立以及肺的膨胀, 肺循环的阻力下降, 肺血流增加。

(3) 由于肺血管阻力降低后右心压力降低而左心压力增高的原因, 致使卵圆孔功能上的关闭。

(4) 因为动脉氧分压增高, 动脉导管收缩, 接着关闭, 开始完成由胎儿循环向成人循环的转变。

新生儿的心率波动范围比较大, 一般为90~160次/分钟。足月儿的血压平均为75/50毫米汞柱。早产儿的心率偏快, 能够达到120~160次/分钟, 血压较低, 有的可能会伴随动脉导管开放。



#### 4. 消化系统

足月儿的吞咽功能已经完善, 但贲门括约肌松弛而幽门括约肌较发达, 胃呈水平位, 容量小, 很容易发生溢乳; 新生儿的肠道相对较长, 肠管壁比较薄、通透性较高, 有利于吸收乳汁中的营养物质, 但是肠腔内毒素和消化不全的产物也很容易进入到血循环, 形成中毒症状; 除胰淀粉酶外, 其他消化酶都能满足消化蛋白质以及脂肪的需要, 因此不应该太早开始喂淀粉类食物; 一般新生儿出生后10~12小时会开始排胎便, 大概2~3天排完, 如果宝宝出生后24小时还没有排胎便, 就应该检查宝宝是否有肛门闭锁或其他消化道畸形; 胎便主要是由浓缩的消化液及咽下的羊水等组成, 呈墨绿色, 较黏稠; 肝葡萄糖醛酸转移酶的量及活力不足是新生儿出现生理性黄疸的主要原因; 肝酶不足会使新生儿对多种药物的处理能力(葡萄糖醛酸化)较低, 极易发生药物中毒。

早产儿的吮吸能力较差, 吞咽反射比较弱, 贲门括约肌松弛, 会出现哺乳困难、进奶量少, 更容易发生溢乳。消化酶的含量接近足月儿, 但是胆酸分泌较少, 脂肪的消化吸收较差。肝内酶的量及活力比足月儿更低, 生理性黄疸也比足月儿要重, 持续的时间较长, 很易发生核黄疸。肝糖原贮存较少, 肝脏合成蛋白的能力差, 很容易造成低血糖、低蛋白血症及水肿。





## 5. 泌尿系统

足月儿出生的时候，肾单位已经和成人的数量相同，但肾小球滤过功能还比较低，浓缩功能差，很容易出现水肿或脱水；新生儿肾排磷功能差以及牛乳含磷量高、钙磷比例失调，因此牛乳喂养儿非常容易出现血磷偏高和低钙血症。大多数的新生儿在出生后24小时内会开始排尿，只有少数的新生儿是在48小时内排尿，如果宝宝在48小时还没有排尿就应该进一步检查原因。

早产儿肾的浓缩功能比足月儿还要差，葡萄糖阈值低，非常容易引起糖尿。由于碳酸氢根阈值低和肾小管排酸能力较差，同时再加上牛乳中蛋白质含量和酪蛋白比例高，使内源性氢离子增加，因此牛乳喂养儿非常容易出现代谢性酸中毒。

## 6. 血液系统

足月儿的血容量为85~100毫升/千克，血容量的多少和脐带结扎的迟早有关；宝宝出生时的血红蛋白大概为140~200克/升，其中胎儿血红蛋白（HbF）占70%~80%，5周后会降到55%，随后会逐渐被成人型血红蛋白代替。白细胞数在宝宝出生3天后会明显下降，5天后就会接近婴儿值；分类中以中性粒细胞为主，4~6天中性粒细胞与淋巴细胞比较接近，以后淋巴细胞会逐渐占优势。宝宝出生时的血小板已经达到成人水平。因为胎儿的肝脏维生素K储存量较少，凝血因子Ⅱ、



VII、IX、X活性低，所以，宝宝出生后应进行常规肌注维生素K<sub>1</sub>。

早产儿的周围血有核红细胞比较多，白细胞和血小板比足月儿略低。由于红细胞生成素水平较低，先天性铁储备较少，因而会较早出现“生理性贫血”，而且出生的宝宝胎龄越小，贫血持续的时间就越长，程度也越重。

## 7. 神经系统



足月儿的大脑皮层兴奋性较低，睡眠的时间相对较长，觉醒时间一昼夜只有2~3小时。大脑对下级中枢的抑制也较弱，而且锥体束、纹状体发育都不健全，经常会出现不自主和不协调的动作。足月儿出生时已经具备了多种暂时性的原始反射，如觅食反射、吸吮反射、握持反射、拥抱反射等。原始反射在新生儿出生后数月会自然消失，如果这些反射在新生儿期就减弱或消失，那么就表示新生儿可能会患有神经系统疾病。新生儿后期一些病理性反射如克氏征（Kemig征）、巴宾斯基征（Bahinski征）和佛斯特征（Chvostek征）等都可能呈阳性反应，有时还可能会出现阵发性踝阵挛，很难引出正常的腹壁反射和提睾反射。另外，因为新生儿的前囟和颅缝还没有闭合，因此出现颅内病变时脑膜刺激征大多数情况下都不会很明显。

早产儿的觉醒时间更短。新生儿的胎龄越小，原始反射就越难引出或反射不完全，肌张力也低。新生儿的脑室管膜下存在着非常发达的胚胎生发层组织，很容易出现脑室管膜下出血及脑室周围白质软化。新生儿的视网膜发育不够健全，如果吸入高浓度氧气或用氧时间太长就很容易导致失明。而小于32周的早产儿还容易出现颅内出血。

## 8. 体温调节

足月儿的体温调节中枢功能还不够完善，皮下脂肪薄，体表面积相对较大，容易散热；寒冷时主要依靠棕色脂肪代偿产热。新生儿体温随外界环境温度而波动，生后环境温度显著低于宫内温度，散热增加，中性温度

对新生儿至关重要。中性温度是指使机体代谢、氧及能量消耗最低，并能维持正常体温的最适环境温度。环境温度过低可发生低体温、低氧、低血糖和代谢性酸中毒等；环境温度高、进水少及散热不足等都会导致体温增高，发生脱水热。足月儿最适宜的环境湿度为50%~60%。

早产儿的体温调节中枢功能更不完善，皮下脂肪更薄，体表面积夜相对较大，更容易散热，并且胎龄越小，棕色脂肪就越少，代偿产热的能力也就越差，如果环境温度比较低时，更容易出现低体温；因为早产儿的汗腺发育较差，如果环境温度高时体温也就会很容易升高。



## 9. 免疫系统

足月儿的非特异性和特异性免疫功能都不是非常成熟：皮肤黏膜比较薄嫩很容易擦破；脐部是开放伤口，细菌会很容易进到血液；白细胞的吞噬作用比较差，补体水平较低，缺乏趋化因子，各类免疫球蛋白中只有IgG（免疫球蛋白G）能通过胎盘，而IgA（免疫球蛋白A）和IgM（免疫球蛋白M）则不能通过胎盘，因此，新生儿很容易被细菌感染，尤其是革兰阴性杆菌。如果缺乏分泌型IgA（免疫球蛋白A），那么就会很容易患上呼吸道和消化道感染。





早产儿的非特异性和特异性免疫功能更差，并且胎龄越小，通过胎盘到达体内的IgG（免疫球蛋白G）含量就越低，因此更容易患感染性疾病。

## 10. 能量及体液代谢

足月儿基础代谢需要热量大概为209千焦/（千克·天）；共需总热量大概为418~502千焦/（千克·天）。宝宝体内所含水量占体重的70%~80%，随着日龄的增加会逐渐减少。大概7~10天后会恢复到出生时的体重。钠需要量大概1~2毫摩尔/（千克·天）；宝宝出生后10天内血钾水平较高，一般不需要补充，以后需要量为1~2毫摩尔/（千克·天）。

早产儿吸吮力非常弱，消化功能也差，往往需要肠道外营养。体液总量大概为体重的80%，按千克体重计算所需体液量要比足月儿高，摄入419千焦热量一般需100~150毫升水。

## 三、新生儿心理发育状况

### 1. 心理的概念

心理在心理学上是心理过程和个性心理特征的总称，它包括感觉、知觉、记忆、思维、情感、意志、兴趣、性格以及能力等心理现象。这些心理现象都是通过人脑产生的，即心理是人脑对客观事物的反映，而脑是产生人的心理现象的生理器官。因此，神经系统的发育基础是心理发育。新生儿的心理发育就是指新生儿在动作、语言、认知、情绪、个性和社会等方面的发育。

### 2. 新生儿的心理特点

许多人都认为新生儿除了只会吃奶、睡觉和哭闹，似乎跟心理活动没有任何关系。但事实上，新生儿也具有很强的心理反应的发展潜力，在后天环境的刺激下可以产生心理活动。



0~3岁

婴幼儿喂养百科



新生儿的视、听、嗅以及触摸觉等多种感觉器官是在母体内发育形成的，同时还具备了对外界刺激做出反应的神经通路，能够进行无条件反射。

如当妈妈把乳头放到宝宝的嘴里时，宝宝的嘴就会马上做出吸吮动作；当宝宝的鼻孔受到刺激时，就会打喷嚏；当宝宝的小脚心被抓挠时，就会缩脚，并且双手双脚乱蹬。这些都表明新生儿



具有对外部世界的反应能力，不过这种能力是遗传来的、与人类生存相联系的、固定的本能行为。

在这个基础上，新生儿会和环境建立新的更复杂的联系，进行简单的学习。出生10天左右的宝宝，当妈妈抱起来准备喂奶的时候，只要做出喂奶的姿势，不等乳头放到宝宝的嘴里，宝宝的嘴就会做吸吮的动作。这说明新生儿在多次吃奶后已经得出了经验，学会了把喂奶姿势和吸吮乳汁的动作直接联系起来。这种条件反射就是新生儿心理出现的标志，即宝宝学习活动的开始。

在形成这种条件反射之前，新生儿的脑机能还处在较低水平，很多先天的条件反射是在中脑进行的。新生儿刚出生几天，其大脑即使在结构上已经初步具备了成人脑的规模，不过脑的重量、容积，特别是脑的机能还非常不发达，很难在大脑皮层上形成十分稳定的优势兴奋中心，所以不能够暂时建立刺激与反应的联系。



### 3. 重视新生儿心理保健

#### (1) 经常和宝宝对视

眼睛是人类心灵的窗户，新生儿大脑有上千亿的神经细胞期盼着从“窗户”进入信息。被妈妈倍加关注的宝宝比较安静、易笑，很容易形成良好的性格。

#### (2) 经常和宝宝说话

耳朵是宝宝的另一个心灵窗户。当宝宝醒着的时候，应该轻轻呼唤其名字，并温柔地跟宝宝说话，如果宝宝能够经常听到妈妈亲切的声音就会感到安全、宁静。

#### (3) 经常给宝宝抚摸

皮肤是宝宝的第三个心灵窗户。爸爸妈妈温柔的抚摸能够使宝宝感受到爸爸妈妈的关爱，并会默默地传递到宝宝的身体、大脑和心里，对宝宝的智力及健康的心理发育会起到催化作用。

另外，日常周到的护理（如按需哺乳等）能够使宝宝获得生理上最大限度的满足，进而保持愉快的情绪。舒适的环境、丰富的营养、充足的睡眠，特别是母乳喂养，对宝宝的大脑发育极其重要。



0-3岁

婴幼儿喂养百科





## 第二章 新生儿饮食与营养

新生儿的生长发育状况是衡量其喂养正确与否的重要指标，正确的喂养能够使宝宝健康地成长，如果喂养不当，就会耽误宝宝的成长。因此，在喂养的时候还应该了解宝宝的生长发育状况。

因为新生儿的生长发育非常快，对营养素的需求也比其他时期高，为了保证新生儿时期宝宝营养素的供给，同时还应该注意这个时候营养的供给量，最好的办法是采取母乳喂养。

### 一 新生儿对营养的需求

#### 1. 新生儿的营养需求特点

新生儿的营养需求包括维持基础代谢和生长发育的能量消耗。在适当的环境温度下，新生儿的基础热量消耗为50千卡/千克，加上活动、食物的特殊动力作用和生长需要，每天共需热量为100~120千卡/千克。早产儿由于吸吮能力比较弱，食物的耐受力差，一般在出生一周内不能达到以上需要。由于新生儿期比其他各期对营养素的需求相对较高，因此一定要充分保证新生儿营养素的供给。

#### 2. 营养素的摄入要适度

新生儿生长所需的营养素，应该根据宝宝自己的身体条件、发育状况有选择地摄入。爸爸妈妈们不能以为营养素是万能的，摄入得越多对宝宝

的生长就会越好。要想使宝宝健康地成长，爸爸妈妈应该随时密切观察和了解宝宝的发育状况，根据宝宝表现出的不同症状，判断其对营养素的需求程度。而新生儿营养素的来源主要是母乳，所以哺乳的妈妈应该根据宝宝的需要合理膳食，以满足宝宝的生长发育。

### (1) 蛋白质

新生儿时期要求优质的蛋白质。母乳为新生儿提供了高生物价的蛋白质，如果按母乳喂养时，每天每公斤体重需要蛋白质2克，而以牛乳为蛋白质的来源时则需35克，而以大豆及谷类为蛋白质的来源时则需4克。

因此，妈妈在日常饮食中应该多吃富含蛋白质的食物，容易消化吸收的蛋白，如鸡、鸭、鱼、瘦肉、虾、鸡蛋、豆腐以及豆制品等。

### (2) 脂肪

新生儿对于脂肪的摄入量，每天为9~17克，100卡热。母乳含有51%的未饱和脂肪酸，其中的75%能被宝宝被吸收，而牛乳中的未饱和脂肪酸含量只有34%。另外，脂肪中的亚麻脂酸和花生四烯酸是新生儿身体必需的脂肪酸，如果缺乏亚麻脂酸就会出现皮疹以及发育迟缓，花生四烯酸对新生儿的生长发育以及大脑和视网膜的功能完善具有非常重要的意义。所以，妈妈应多进食肉类、牛奶、蛋、肝、蔬菜、水果等。



### (3) 热能

新生儿出生后的第一周，每天每千克体重大概需要250~335千焦；而到了出生后的第二周，每天每千克体重大概需要335~420千焦；到出生后的第三周及以上，每天每千克体重大概需要420~500千焦。

为了满足宝宝的热能需要，妈妈可以在平时吃些含热能高的食物，如巧克力（含脂肪41%）、奶油、硬果类、火腿等。

### (4) 糖

新生儿每天对糖的需要大概为17~34克/100卡热。母乳中的糖都是乳糖，而牛乳中的糖，乳糖大概有一半。

### (5) 其它各种营养素

每天需摄入钙400~600毫克、铁10毫克、维生素A200微克以及维生素D10微克。妈妈平时应该注意多吃各种水果、蔬菜以及豆制品和海鲜类食物，以保证多种营养素的供给。

## 二 新生儿喂养特点

### 1. 母乳喂养知识

由于新生儿的胃容量小，每次吸入的奶量较少，大概在30毫升左右，刚分娩的新生儿吸吮动作还不够熟练，对哺喂方法也不能顺利实行，往往每喂一次奶，妈妈和宝宝都会非常疲惫，但是宝宝却并没有吃饱。另外，宝宝在吸吮乳头的时候，经常会很快睡着，捏其耳朵、鼻子、挠其脚心等都不能使其继续吮乳，因此也会影响宝宝的食量。这样，喂哺后不久，宝宝就会因饥饿而啼哭不止。



对于宝宝来说，没有什么食物能够与母乳相媲美了。但是有很多的妈妈都出现过母乳不足的情况，那么应该改变这种状况呢？

#### (1) 增加宝宝的吮吸

宝宝吃完奶后，妈妈血液中的催乳素就会成倍增长。这是因为宝宝吮吸乳头，能够促进妈妈脑下垂体开始分泌催乳激素，进而增加乳汁的分泌。





## (2) 避免服药

哺乳期内，妈妈千万要注意不能乱服药。因为有的药物和食物同吃会影响乳汁的分泌，如抗甲状腺药物、山楂等。倘若遇到生病，最好在医生的指导下服药。

## (3) 补充营养

乳汁中的各种营养素都是从妈妈的体内来的，倘若妈妈出现长时间的营养不良，势必会影响正常的乳汁分泌。因此，一定要给哺乳期的妈妈提供营养价值高的食物，如牛奶、鸡蛋、蔬菜以及水果等。同时，还应多喝一点汤水，能够对乳汁的分泌起到催化作用。



## (4) 保持良好的情绪

在生理因素和环境因素的作用下，不少妈妈的情绪波动较大，往往会出现情绪低迷的状态，这会严重影响乳汁的分泌。妈妈在情绪低落的情况下，乳汁分泌就会快速减少。所以，妈妈应该注意保持良好的情绪。

## (5) 均衡饮食

哺乳的妈妈对水分的补充也应当非常重视。因为哺乳的妈妈常常会感到口渴，因此，在哺乳时要多补充水分，或是多喝鲜鱼汤、鸡汤、鲜奶以及开水等。水分的补充要适度，这样才能够保证乳汁的供给既充足又有营养。

## (6) 食疗

在采取了上面措施的基础上，还应该结合催乳食物，效果就会更加明显。如多吃猪蹄、花生米等食物，都能够对乳汁的分泌起到良好的促



进作用。

## 2. 催乳药膳

药膳是药物和食物的结合，不但营养还能催乳，能够一举两得。

### 莴苣子粥

原料：莴苣子15克、甘草6克、粳米100克。

制作：将莴苣子捣碎，加甘草，再加水200毫升同煮，煮至水剩余100毫升时，滤汁去渣。将滤汁、粳米一同入锅，加水同煮，米烂即成。

功效：莴苣子是菊科植物莴苣的种子，以颗粒饱满、干燥无杂质者最佳。它性味苦寒，能下乳汁，通小便。甘草性味甘平，能和中缓急，调和诸药。粳米被誉为“世间第一补人之物”。三物合用，是非常好的催乳药膳。

### 山甲炖母鸡

原料：老母鸡1只、穿山甲（炮制）60克、葱、姜、蒜、五香粉、精盐等适量。

制作：老母鸡去毛及内脏，穿山甲砸成小块，填入鸡腹内。入锅，加水及调味料，炖至肉烂脱骨即可食用。

功效：穿山甲性味咸凉，通经下乳。鸡肉营养丰富，性味甘温平，既补气，又补血。

### 王不留行粥

原料：花生米30克、通草8克、王不留行12克、粳米50克、红糖适量。

制作：先将通草、王不留行煎煮，去渣留汁。再将药



汁、花生米、粳米一同入锅，加水熬煮。待花生米、粳米煮烂后，加入红糖即可食用。

功效：通草性味甘淡凉，入肺胃经，能泻肺、利小便、下乳汁。王不留行是石竹科植物麦蓝菜的种子，性味苦平，二药合用治疗产妇乳汁不足，疗效更佳。

### 炒黄花猪腰

原料：猪肾（腰子）500克、黄花菜50克、淀粉、姜、葱、蒜、味精、白糖、植物油、精盐各适量。

制作：将猪肾一剖为二，剔去筋膜腺体备用。锅烧热后，放入植油，烧至九成熟时，放葱、姜、蒜入锅煸香，再放入腰花爆炒片刻，至猪腰变色熟透时，加黄花菜、盐、糖再炒片刻，加淀粉勾芡推匀，最后加味精即成。

功效：黄花菜性味甘平，能补虚下奶，利尿消肿。另外，黄花菜根还有催乳的作用。该药膳适合于产妇肾虚导致的缺乳。

### 王不留行炖猪蹄

原料：猪蹄3~4个、王不留行12克、调味料若干。

制作：将王不留行用纱布包裹，和洗净的猪蹄一起放进锅内，加水及调味料煮烂即可食用。

功效：猪蹄性味甘咸平，常用以治疗乳汁不足。加上王不留行，对于产妇缺乳具有良好的疗效。

## 3. 新生儿不要采取定时喂养

以前人们一直认为，从出生到7天之内的新生儿应定时进行喂哺，要3



0~3岁

婴幼儿喂养百科





小时喂哺一次。有些妈妈为了能够在规定的时间喂奶，即使宝宝饿得嗷嗷大哭，也必须等到规定的时间。事实上，这样定时喂养的缺点非常多，宝宝饥饿的时候吃不到乳汁，饥饿感过了以后再喂哺就会严重影响宝宝的食欲。此外，当妈妈的乳房胀得厉害时不喂哺，就会反射性地使乳汁的分泌量减少。因此，应该按新生儿的需要喂哺，只要新生儿饥饿或妈妈感到乳房中有乳汁就可以进行喂哺。通常，出生后第1~2天的宝宝，哺乳时间为每1~3小时一次，每天可以喂哺8~12次。

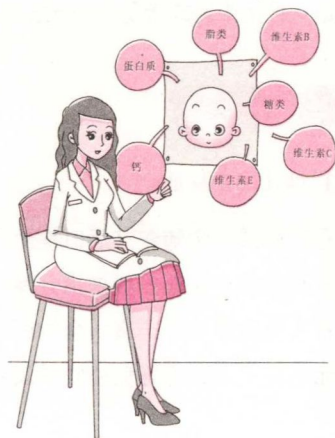
#### 4. 新生儿要补充维生素A

维生素A的主要功能是促进人体的生长发育，维持上皮组织的正常结构和视觉功能，如果宝宝长期缺乏维生素A或胡萝卜素时，就会患夜盲症、干眼病。

宝宝在出生前所需的维生素A都是由母体供应的，准妈妈只要注意保证摄取富含维生素A的食物以及脂肪的供给量，就能确保胎儿对维生素A的需要。母乳喂养的宝宝也应该注意这个问题，宝宝才能够从母乳中获取足够的维生素A。

食物中供给新生儿的乳类、蛋类和肝等富含维生素A的食品不多，但母乳中的含量相对多些。主要是靠各种有色蔬菜的胡萝卜素供给。动物食物如肝、肾、蛋类和奶油中的含量也比较高。胡萝卜、青椒、菠菜、苋菜、红薯、南瓜、番茄、橘子和香蕉等，含量都比较丰富。

对于新生儿的维生素A的补充，主要是靠增加妈妈对这些食物的摄入量。





## 5. 不能给新生儿喂酸奶

新生儿的胃肠道非常娇嫩，如果受到酸或冷的刺激，就会出现呕吐、腹泻以及胃肠道功能紊乱，使新生儿的身体健康受到严重损害。因此，新生儿通常不要喂酸奶，特别是市场上出售的酸奶，更不能喂给宝宝，因为它不仅酸度大而且很凉。对于新生儿来说，最理想的食物就是母乳，若母乳不足，可用牛乳或者是其他代乳品。



### 三、母乳喂养

#### 1. 母乳成分及量

母乳的成分会随着产后时期的不同而有所改变，分为初乳、过渡乳、成熟乳和晚乳。初乳一般是指分娩后5~7天内妈妈分泌的乳汁，黄色且略稠，初乳的营养非常丰富，含的脂肪较少而球蛋白较多，还含有较丰富的微量元素锌、白细胞等免疫物质及生长因子、牛磺酸等，既能增加宝宝的

抗病能力，还能保护宝宝健康成长。初乳还能帮助宝宝将体内的胎粪排出、清洁肠道。有的妈妈不了解初乳的益处，以为初乳量少，且颜色不好，就认为没用而把它丢掉，其实这是错误的。所以，不管是母乳少还是准备不喂奶的妈妈一定要把初乳喂给宝宝。





由于初乳量很少，每次喂哺量只有18~45毫升，每天只能喂250~300毫升；过渡乳是指分娩后7天到满月时的乳汁，脂肪含量最高，蛋白质和矿物质逐渐减少，量有所增多，平均每天会有590毫升；成熟乳是指分娩后第2~9个月的乳汁，每天的乳汁量已经增加到700~1000毫升；晚乳是指10个月以后的乳汁，量和营养成分都慢慢减少。每次哺乳的时候，最初分泌的乳汁跟最后分泌的乳汁，成份也相差也比较多，刚开始分泌的乳汁含的蛋白较高而脂肪低，而最后分泌的乳汁却是蛋白质低而脂肪高。

## 2. 母乳喂养的特点

### (1) 营养丰富，容易消化吸收，蛋白质、脂肪以及糖的比例适当

母乳中含有乳铁蛋白，它能够阻止需铁的有害细菌的生长。还含有足够的水分，即使在炎热的夏季里，只要母乳多，妈妈就能满足宝宝的生理需要。

母乳中蛋白质总量虽然不多，但其中的白蛋白较多而酪蛋白较少，（母乳蛋白35%为酪蛋白，牛乳为80%），因此在胃内形成的凝块小，很容易被消化吸收。另外，母乳的蛋白质含量较少，对肾脏的负担也比牛乳小；含不饱和脂肪酸的脂肪较多，能够供给宝宝丰富的必需脂肪酸，且脂肪颗粒小，又含较多解脂酶，有利于消化吸收；乳糖量多，又以乙型乳糖为主，能够促进肠道乳酸杆菌生长；所含的微量元素如锌、铜、碘较多，尤其是在初乳中，铁含量虽然和牛乳的相同，但其吸收率却比牛乳高5倍，因此，母乳喂养宝宝发生贫血的较低；另外，母乳中所含的钙磷比例适宜（2：1），便于宝宝吸收，不易发生低血钙症，且矿物质总



量低，对宝宝的肾脏负担较小；含有较多的消化酶如淀粉酶、乳脂酶等，有助于消化。

母乳的缓冲力比较小，对胃酸中和作用较弱，有利于宝宝的消化，在胃内停留时间比牛奶短。

母乳中含有优质的蛋白质和必需氨基酸较多，有利于新生儿脑的发育。此外，母乳中还含有较多的生长调节因子，如牛磺酸等。这些都是促进神经系统发育的重要因素。

## (2) 母乳具有增强新生儿免疫力的作用

分泌型免疫球蛋白A(SIgA)附于肠道粘膜上，当细菌、病毒等有害物质到达肠部时就会被SIgA所吸附，如此，SIgA就可以阻止有害物质侵入肠粘膜，能够起到抗感染和抗过敏的作用。此外，母乳中还有少量IgG和IgM抗体、B及T淋巴细胞、巨噬细胞和中性粒细胞，也有一定的免疫作用。

含有比牛乳较多的乳铁蛋白，能够抑制大肠杆菌和白色念珠菌的生长，有抗感染的作用。

所含的其他如双歧因子能够促进双歧杆菌、乳酸杆菌的生长，并能抑制大肠杆菌，减少肠道感染，溶酶菌、乳酸过氧化氢酶、抗葡萄球菌因子以及补体等在预防小儿肠道或全身感染中都起了一定的作用。

## (3) 母乳既经济，又方便

乳量会随着新生儿的生长而增加，妈妈乳房里的母乳任何时候都不会



0~3岁

婴幼儿喂养百科







变质，而且宝宝吸得越空，乳汁分泌的就越多。温度及泌乳速度也都比较适宜，同时，还具有清洁卫生、无菌，并能随时供给宝宝，不受时间、地点限制的优点，所以母乳既经济又方便。

#### (4) 母乳喂养有助于母子间的感情交流

通过喂哺，宝宝能够听到在宫内已听过的熟悉的妈妈的心跳声，感受到和妈妈肌肤之亲，能闻到妈妈肌肤的香味，这对于稳定宝宝的情绪和身心的健康发育有很大好处。此外，妈妈自己喂奶，还能够及时密切观察宝宝的变化，方便随时照顾护理。

产后哺乳能刺激子宫的收缩，促使妈妈早日恢复；哺乳期的妈妈月经复潮会推迟，不容易怀孕，有利于计划生育；哺乳的妈妈发生乳腺癌、卵巢癌的也比较少。

### 3. 不适合哺乳的产妇

母乳喂养虽然有许多优点，但是有的妈妈由于健康等原因不适合哺乳，如生产时流血过多或患有败血症、结核病、肝炎、严重心脏病、肾脏疾患、糖尿病、急性传染病、乳头皲裂或乳腺脓肿、癌或身体极度虚弱的妈妈，应暂时停止哺乳。在暂停哺乳的时候，一定要把乳汁用吸奶器吸出来。这样一方面可以消除乳房肿胀；另一方面还能促使病愈后哺乳时继续有足够的乳汁。在暂停哺乳的时候，可以用配方奶粉代替乳汁喂哺宝宝。







#### 4. 影响母乳分泌的因素

妈妈的营养好，热量充沛，各种营养素充足，乳汁的分泌质量就比较高并且数量也多。相反，则质少量少。

妈妈的精神状态也起一定的作用，假如乳母经常焦虑、悲伤、紧张、不安等都会使乳汁减少。所以，乳母应该有一个宁静、愉快的生活环境。

妈妈要有充分的休息，保证睡眠充足。过度疲劳和睡眠不足，都会导致乳汁分泌减少。

妈妈生病还会导致乳汁分泌减少。每次哺乳时不能完全排空或每天的哺乳次数过少，都会使乳房内乳汁积聚，从而抑制乳汁的分泌。

分娩后提倡母子应及早同室，这样新生儿就可以随时喂哺，以促使乳汁分泌逐渐增多。

#### 5. 影响哺乳的药物

生物碱代谢药，会影响泌乳素的产生，进而抑制乳汁的分泌。

止痛药，如可待因、安乃近等尽量不要使用。因为这些药能通过乳汁分泌出来。可选择扑热息痛。

镇静药，如安定、巴比妥酸盐等药也会影响乳汁分泌。另外，水杨录、抗癌药物、溴化物、金钢烷胺、放射性同位素等药物在哺乳期最好不要使用，倘若一定要用，应该考虑停止哺乳。

#### 6. 母乳喂养的注意事项

掌握正确的哺乳姿势。哺乳时让宝宝把乳头乳晕的部分含在嘴里，只有宝宝吃奶姿势正确，才能够避免乳头皲裂和不适当的供乳。

完全母乳喂养的宝宝，除母乳外不需要任何其他食品，也不用喂水。完全母乳喂养最好坚持6个月。

宝宝刚出生后的几天应该多让其吸吮乳头，这样有利于促进乳汁分泌。宝宝饥饿时或妈妈感到乳房内充满乳汁时，要随时喂哺，哺乳的时间

间隔应该由宝宝和乳母的感觉决定，即按需哺乳。

宝宝出生后2~7天内，喂奶的次数要频繁，以后一般每天可喂8~12次，当宝宝睡眠时间较长或妈妈感到乳胀时，也可把宝宝叫醒喂哺。

哺乳前要先把手洗干净，再用温开水清洗乳头。妈妈最好坐在椅子上，把宝宝抱在怀中，如果宝宝的头依偎在妈妈左侧手臂，则先喂左侧乳房，吸空后换另一侧。这样能够使两侧的乳房都有排空的机会。哺乳完后，要用软布擦洗乳头，并盖在上面。再将宝宝抱直，头靠肩，用手轻拍宝宝背部，等宝宝打几个嗝，胃内空气排出后再将宝宝放在床上，向右倾卧位，头略垫高。



## 7. 正确的嘴乳衔接

要想很好地掌握母乳喂养，首先应该从正确的哺乳姿势开始。要保证母乳喂养能够成功，妈妈还必须学习掌握正确的母乳喂养技巧——正确的嘴乳衔接方法。有的母婴成功非常顺利，而有的母婴则需要经历多次实践练习。正确的嘴乳衔接应该是宝宝的嘴完全环抱妈妈乳房的乳头和乳晕（乳头周围着色很深的地方）。

### （1）用乳头挠弄宝宝的嘴唇

为了顺利地让乳房排出母乳，宝宝牙槽突上的龈缘组织应该压向乳晕



及其下面的乳窦。如果只是在乳头上吸吮，只能是让宝宝挨饿（因为乳窦内贮存的乳汁没有得到挤压和排空而影响乳腺泡细胞的泌乳功能），还会导致妈妈乳头疼痛甚至乳头皲裂。另外，还应该分清宝宝是不是用嘴贴的非乳头区域开始吸吮。即使吸吮的地方没有乳汁排出，生物本能也会促使宝宝喜欢继续吸吮，这样就会因为宝宝的龈缘组织挤压嫩弱敏感的乳房组织而造成疼痛和损伤。

### （2）启动嘴乳正确衔接的技巧

如果母婴都处在感觉非常舒适的体位，妈妈就可以用乳头轻轻抚弄宝宝的嘴唇，等宝宝的嘴巴完全张开——像打呵欠一样大大地张开为止。也可以直接把乳头对准宝宝的鼻子抚摩，然后逐渐向下移到宝宝上唇的粘膜处，逐步诱导宝宝张开嘴巴衔接乳头。这样能够避免哺乳时宝宝吸吮自己的下唇。倘若宝宝仍然不肯把嘴巴张开，就可以挤点初乳（稍后就是母乳了）涂放到宝宝的唇部，鼓励宝宝张开嘴巴衔接乳头。



假如宝宝把头挪开，应该用手轻轻地将其头部靠近妈妈的乳房。本能的新生儿吸吮反射会使宝宝将头部转向妈妈的乳头。千万不要挤压宝宝的双颊使其张开嘴巴，这样就会导致宝宝产生吸吮方向错觉甚至引起黏膜损伤。

### （3）嘴乳衔接

只要宝宝把嘴巴大大地张开，就要及时把宝宝向妈妈靠近。妈妈不要



0-3岁

婴幼儿喂养百科





把自己的乳房去接近宝宝的嘴巴，更不要把宝宝的头部推向乳房。同时还应该注意妈妈不要将自己的乳头直接塞到宝宝还没有张开的嘴里；正确的做法是让宝宝自己主动张开嘴去找乳头并正确衔接乳头。

新生儿衔接乳头吸奶。在宝宝张大嘴正确衔接乳头之前，可能会需要多次努力。千万要记住：在宝宝正确衔接乳头吸奶之前，妈妈必须要始终坚持用正确的母乳喂养姿势把宝宝抱在乳房前，也不能很快就把宝宝抱离乳房。

嘴乳衔接的检查。妈妈应该明白宝宝的下巴和鼻子尖接触乳房时就是衔接乳头的正确姿势。只要宝宝吸奶时妈妈的乳头有被吸拉向宝宝口咽方向的感觉，就说明宝宝的上、下牙槽突上龈缘组织正压在乳晕上。正确衔接乳头的表现应该是宝宝的嘴唇向外凸出（就像鱼嘴一样）而不是向口腔内回缩。还要检查宝宝有没有吸吮自己的下唇（新生儿喜欢吸吮任何地方）或者舌头（因为妈妈的乳头没有按要求放在舌头上，而是放在舌头下面）。妈妈牵拉宝宝的下唇就能检查出宝宝是否在吸吮下唇和舌头。如果宝宝吸吮舌头，妈妈要用手指终止其吸吮，并立即移开乳头，确定不再吸吮舌头（即舌头放下）后才能再继续哺乳。如果宝宝正在吸吮下唇要轻轻地将其下唇拨开。

吸吮与吸乳  
吸吮与吸乳（或吸奶）虽然差别非常细微，但是对能否母乳喂养成功却会产生微妙的







作用。只要宝宝颊部、下巴、耳部出现节律性的协调动作，之后妈妈就能体验到乳汁从乳头流出的感觉同时还能听到宝宝的吞咽声（或者间断呛咳声），这些现象有节奏地连贯出现就说明宝宝正在吸奶。

如果宝宝衔接乳头的姿势正确，哺乳时不会有乳头疼痛的感觉（当然妈妈有乳头皲裂或乳房感染除外）。如果妈妈喂乳时感觉乳头疼痛，很可能是宝宝正在咀嚼乳头而不是用上、下牙槽突上的龈缘组织完全包住乳头和乳晕。这时就应该将宝宝的嘴从乳头移开，再重新让宝宝衔接乳头。

#### （4）给宝宝留点呼吸空间

宝宝衔接乳头后，如果乳房组织阻塞了宝宝的鼻孔，妈妈应用手指轻轻地向下压迫乳房表面组织，这样就能够让宝宝呼吸畅通。把宝宝轻轻抬高也能提供一点呼吸空间。但是妈妈的这些动作不能让宝宝好不容易才正确衔接好的乳头松开。

#### （5）如何终止吸吮

如果宝宝吸完奶后，仍不肯松开衔在乳头上的小嘴，突然把乳头拉开就会导致乳头损伤。因此，首先应该终止宝宝的吸吮，妈妈终止宝宝吸吮的方法是先用手指非常小心地插入宝宝的嘴角让少量的空气进入，并迅速将手指放入宝宝的上、下牙槽突龈缘组织之间直到宝宝的嘴松开为止。

### 8. 乳房的清洁与按摩技巧

用干净的毛巾蘸上温开水，由乳头中心向乳晕方向成环形擦拭，两侧轮流热敷，每侧各15分钟，同时还需要配合下面的按摩方式：

**环形按摩。**双手放在乳房的上、下方，以环形方向按摩整个乳房。

**螺旋形按摩。**用一只手托住乳房，另一只手的食指和中指以螺旋形向乳头方向按摩。

**指压式按摩。**把双手张开放在乳房的两侧，由乳房向乳头方向挤压。

## 四、人工喂养

### 1. 什么是人工喂养

人工喂养是指因为各种原因导致的主观上不愿进行母乳喂养，或者客观上限制了母乳喂养，而只能采用其他乳品和代乳品进行喂哺宝宝的一种方法。妈妈因种种原因不能喂哺宝宝的时候，可以选用牛、羊乳，或其他代乳品喂养宝宝。最好不要轻易放弃母乳喂养，应尽量鼓励母乳喂养最少到4个月，特别是应该让宝宝吃到最初一周内的初乳。

### 2. 人工喂养要注意的要点

#### (1) 配方乳喂养

如果没有母乳，配方乳喂养是比较好的选择，特别是母乳化的配方乳。

配方乳种类繁多，要选择质量有保证的配方乳。有的配方乳中强化了钙、铁、维生素D，在冲调配方乳时一定要认真阅读说明，不能随意冲调。新生儿虽具备一定的消化能力，但调配过浓会增加宝宝的消化负担，冲调过稀则会影响宝宝的生长发育。正确的冲调比例，如果是按奶粉和水的重量比应是1:8。如果是按容积比应是1:4，按此比例冲调比较方便。

奶瓶上的刻度指的是毫升数，如将奶粉加到50毫升刻度，再加水到200毫升刻度，就冲成了200毫升的牛奶，这



种牛奶也被称为全奶。消化能力好的宝宝也可以试喂全奶。

比起母乳喂养，冲调奶粉比较麻烦，特别是在夜间喂奶的时候，经常会出现没等奶粉冲好，饥饿的宝宝就会啼哭不止，这时候匆忙冲好的奶很烫，宝宝不能立即吃。配方乳应妥善保存，否则就会影响其质量。配方奶粉应该贮存在干燥、通风以及避光的地方，温度不能超过15摄氏度。

## (2) 混合喂养

混合喂养是指采用母乳喂养的同时还使用代乳品来喂养宝宝。主要是母乳分泌不足或其他原因不能完全母乳喂养时采取的方式。混合喂养的方式可选在每次母乳喂养后补充母乳的不足部分，也可以在一天中1次或数次完全用代乳品喂养。不过需要注意的是妈妈最好不要因为母乳不足而放弃母乳喂养，至少应该坚持母乳喂养宝宝6个月后再完全使用代乳品。混合喂养的方式比单纯人工喂养要好，更有利于宝宝的健康成长。

## (3) 添加鱼肝油

无论是母乳喂养还是人工喂养的宝宝，如果出生后没有注射过维生素D，在宝宝3~4周的时候要及时添加鱼肝油，避免佝偻病的发生。由于宝宝的食物（奶）中含有的维生素D较少，加上新生儿期基本没有户外活动，宝宝接触不到阳光的照射，容易出现佝偻病，有哭闹、多汗、易惊吓等症状。

现在的鱼肝油有两类，一类是普通鱼肝油，每毫升含维生素D5千国际单位、维生素A5万国际单位，如果长期服用这种鱼肝油就会出现维生素A



0~3岁

婴幼儿喂养百科





中毒，对宝宝的健康造成一定的危害；另一类是新型鱼肝油，减少了维生素A的含量，把发生维生素A中毒的可能性降低了。不管是哪种鱼肝油都不能长期服用，因为万一发生中毒，宝宝并没有特别明显的症状，不能及时发现。最安全和最有效的方法是让宝宝多晒太阳，多到户外活动。

### 3. 人工喂养注意的问题

#### （1）最好为宝宝选购直式奶瓶

方便洗刷，奶嘴软硬应适宜，乳孔大小要根据宝宝的吸吮能力情况而定，通常在奶嘴上扎两个孔，最好扎在侧面不容易呛奶。奶嘴孔扎好后，要将奶瓶盛水倒置，以连续滴出最佳。

#### （2）奶瓶、奶嘴、杯子、碗和匙等食具

每次用过之后要进行清洗消毒。最好给宝宝准备一个专门用来消毒的锅，加水在火上煮沸20分钟即可。

#### （3）奶温是否合适

每次给宝宝喂哺前要看奶的温度是否适合。可将奶滴在腕、手背部，以不烫手为佳。

#### （4）倾斜45度

喂奶时先把奶瓶倾斜45度，使奶嘴中充满乳汁，防止冲力太大或吸入空气。

### 4. 人工喂养一定要补充水分

现在人工喂养的宝宝大多数是用牛奶喂养。喂奶的时间应当安排在早晨5点，上午9点，下午5点，晚上9点，夜间1点。白天在两次喂奶中间，应加喂一次水，每次需25~30毫升。这主要是因为：

从牛奶中所含的成分来讲，矿物质即钙、磷、钠、钾和氯等物质比母乳中高3倍多，这些矿物质被吸收到体内以后，多余的矿物质就需要通过肾脏经尿液排泄。为了确保宝宝体内矿物质的供需平衡，就应该多给宝宝补充水分以增加多余矿物质的排出。



从宝宝的肾脏功能来说，新生儿的肾脏功能发育还没有成熟，也就是说，肾脏如果排出多余的矿物质，就需要一定量的水分才能确保任务完成。如果水分不足，肾脏就无法完成任务，倘若勉强完成，势必会损害宝宝的肾脏。

一般情况下，实行母乳喂养的宝宝，在4个月之内只需要喂一些少量的水或者果汁，而人工喂养的宝宝则应该在两次喂奶后加喂一次水，尤其是在炎热的夏天，宝宝最容易口渴，因此，除了喂奶之外，还应该多给宝宝喝水。



0~3岁

婴幼儿喂养百科





## 第三章 新生儿日常护理

新生儿的日常正规护理是新生儿生长过程中一个重要的步骤，如果护理不当，就会给宝宝的生长发育带来很多不利的影响。因此，对于新生儿的日常护理一定要正确，本章主要是从各个方面对于新生儿的护理进行了阐述，可以帮助爸爸妈妈了解相关知识。

### 一 新生儿日常护理注意事项

#### 1. 喂养

对于还没有满月的小宝宝来说，每天最重要的事情就是吃。如何让宝宝吃好吃饱，也是有很多的学问的。要想给新生儿充足的营养，最好的方法是尽量用母乳喂养。妈妈自己喂哺新生儿，不但能够给宝宝提供最优质理想的食物，也是母子沟通、增进感情的最好时机。应该按新生儿的需要来哺乳，并采用适宜的哺乳技巧。

##### (1) 最佳开奶时间

新生儿出生后的10~30分钟是一个敏感期，这个时候的吸吮反射最强，如果这个时候宝宝得不到吸吮的体验，势必会影响以后的吸吮能力。因此，最佳的开奶时间应该是在宝宝出生后的30分钟内。

##### (2) 开奶前的饮食

宝宝嗷嗷待哺，但是刚生产完的妈妈并没有奶水，这个时候绝对不能急于让宝宝用奶瓶吃配方奶。因为吸奶瓶比吸妈妈的乳房要省很多的力

气，聪明的宝宝如果吃奶瓶上了瘾，就会造成乳头混淆，以后很可能会拒绝吮吸妈妈的乳房。因此，在妈妈没有开奶之前，应把冲泡好的奶粉或糖水用小勺子喂给宝宝。或者是请同产房里其他的妈妈帮忙喂一下奶水，过渡一下。

### (3) 哺乳的原则

刚出生的宝宝通常不用规定喂奶的次数，只要宝宝饿了或妈妈感到乳房胀时，就可以按需哺乳。宝宝出生一周之内，一般每1~3小时就需要喂一次，如果晚上宝宝睡眠时间比较长，或妈妈感到乳房发胀时，可用一块海绵或毛巾蘸上凉水轻擦宝宝的额头，将其唤醒喂奶。

### (4) 呛奶

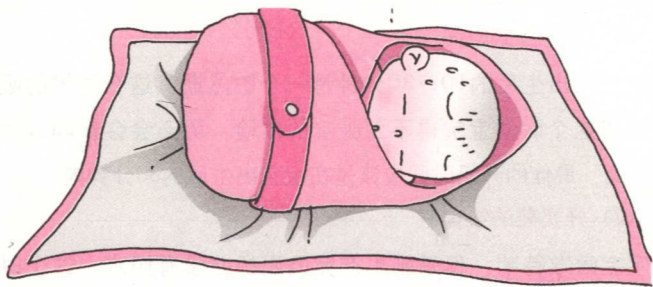
由于新生儿的吞咽协调能力还不强，非常容易发生呛奶。再加上妈妈的奶水太足，宝宝来不及吞咽，呛奶的情况就会非常严重。妈妈在喂奶的时，最好先用中指和食指分开压住乳晕，让乳汁缓慢地流进宝宝的嘴里，这样就能够减少呛奶。

### (5) 吐奶

如果宝宝出现吐奶，妈妈千万不要着急，应把宝宝的上半身保持抬高的姿势，或者将宝宝的脸偏向一侧，防止呕吐物进入气管造成窒息。宝宝吐奶后，不能马上喂奶，最好在30分钟后用勺子先喂一些白开水。

### (6) 打嗝

避免宝宝打嗝最好的办法就是每次给宝宝喂奶后帮其拍嗝：竖着把宝





宝抱起，轻轻拍打其后背5分钟，或者试着用手掌按摩宝宝的后背。如果宝宝一直打嗝，就要将其竖抱起来，使其上身直立，或在宝宝的上半身垫些枕头，使上身保持倾斜的姿势，有利于宝宝胃中空气的排出。

### (7) 人工喂养的原则

奶嘴的孔不能开得太大，否则很容易使宝宝一下吸入太多的奶而呛着。

喂奶时应将奶瓶后部始终略高于前部，使奶水能一直充满奶嘴，这就会避免宝宝吸入空气。

不要让宝宝平躺在床上吸奶瓶，最好将其抱起，使头略高于身体，这样不容易发生奶水返流或吐奶。

### (8) 选择奶瓶

宝宝在新生儿期由于胃口不是很大，只是喝奶次数比较频繁，因此，妈妈最好多准备几个奶瓶。如果是纯人工喂养的，通常需要准备5个奶瓶（1~2个120毫升的，其他的为200毫升）。

容量小的奶瓶最好选用玻璃的，因为宝宝饿了想吃奶的时候都非常着急，玻璃奶瓶容易散热。大容量的奶瓶最好选择塑料的。奶嘴的材质一般是硅胶，但是由于品牌不同，奶嘴的柔软程度也不尽相同，因此，刚开始喂奶的时候，应该准备偏软偏硬的各一个，让宝宝自己选择。

### (9) 冲泡奶粉

宝宝的奶粉最好用50~60摄氏度的温开水冲泡，太热会破坏奶粉的营养成分。奶粉和水的冲泡比例，通常是依照奶粉说明书上的要求进行。

## 2. 睡眠

刚出生的宝宝白天除了吃就是睡，有很多妈妈非常担心宝宝的睡眠问题：不让宝宝睡觉怕宝宝休息不够，睡得太多又担心晚上哭闹。

### (1) 睡眠时间

足够的睡眠是保证新生儿及婴幼儿健康的先决条件之一。宝宝年龄越小睡眠的时间就越长，宝宝出生后数日内每天睡眠时间可达20小时左右，即除哺乳时间外，基本上处于睡眠状态。



## (2) 睡姿

正常情况下, 大多数的宝宝采取仰卧睡觉的姿势, 因为这种睡觉姿势能够使全身肌肉放松, 对宝宝的心脏、胃肠道和膀胱的压迫最少。但是, 仰卧睡觉的时候, 因舌根部放松并向后下坠, 会影响呼吸道通畅, 因此, 应该密切观察宝宝的睡眠情况。对于侧卧睡的宝宝, 应适时调整左右方向, 防止造成偏脸现象。新生的宝宝最好不要俯卧位睡, 极易发生意外窒息。

## (3) 睡眠环境

新生儿需要在温暖和舒适的地方睡觉。因此, 应把宝宝放在摇篮或新生儿床里, 床的两边要有护栏。宝宝卧室的温度应为24~25摄氏度, 湿度50%左右最佳。不要给宝宝穿的、盖的太厚。因为新生儿的头部温度比体温低3摄氏度左右。温度太高, 会使宝宝烦躁不安, 进而影响正常的睡眠。夜间睡眠时的光线也不能太强烈, 应尽量给宝宝营造一个柔和而安静的环境。

## (4) 哄睡禁忌

当宝宝哭闹不睡时, 很多爸爸妈妈就会想出各种方法来哄宝宝入睡, 但是有些不正确的方法反而会影响宝宝的健康。

摇睡。因为摇晃会造成新生儿的大脑在颅骨腔内震荡, 导致脑组织表面小血管破裂, 轻者会发生癫痫、智力低下以及肢体瘫痪, 严重者还可能会出现脑水肿、脑疝等而危及生命。



0~3岁

婴幼儿喂养百科



陪睡。如果新生儿和妈妈一起睡，有可能会出现由于有些妈妈睡觉比较沉，当妈妈睡熟后很可能会把宝宝压住，导致宝宝窒息。

### (5) 哄睡妙招

轻拍宝宝。如果宝宝睡下后，情绪还不是很安定，妈妈可以边哼儿歌，边轻拍宝宝，给宝宝惬意的心情和绝对的安全感。

轻柔的音乐。如果宝宝入睡困难，可以放一些轻柔的音乐帮助宝宝睡眠。因为宝宝对音乐具有天生的鉴赏力，当宝宝听到优美的音乐可能就会很快的睡着了。

背光而睡。宝宝待在妈妈肚子里的时候，适应了黑黑的睡觉环境。所以可以让宝宝面向背光的方向睡，让其慢慢适应。

### (6) 枕头

正常情况下，刚出生的宝宝是不需要枕头的，因为脊柱是直的，没有生理弯曲，宝宝在平躺时后背与后脑自然地处在同一个平面上，因此，刚出生的宝宝睡觉不用枕头也不会使颈部肌肉紧绷而导致落枕。如果给宝宝垫上过高的枕头反而会容易造成脖颈弯曲，影响呼吸功能，造成呼吸障碍，影响宝宝的正常生长发育。

### (7) 生物钟倒置

由于新生儿大脑功能的发育还非常不完善，对白天和黑夜没有概念，因此经常会把“生物钟”弄错，出现日夜颠倒的现象。解决这个问题最好的办法就是：不要在白天刻意给宝宝营造安静的环境，做事不要轻手轻脚；也不要听见宝宝一哭就抱，一抱就喂，这样宝宝就会出现一喂就睡，宝宝自然就没有白昼与黑夜的区分了。

## 3. 大小便

### (1) 大小便的正常情况

出生第一天的宝宝尿量非常少，大概只有10~30毫升，但是随着哺乳摄入的水分开始增多，尿量也就会逐渐增加，每天可高达10次以上，日总量可达100~300毫升，满月前后每天会达到250~450毫升。

新生儿第一次排出的粪便呈黑绿色粘冻状，无气味，称为胎便，胎便会在3天内排尽。喂奶后粪便会发生变化：纯母乳喂养的新生儿，大便呈黄色或金黄色，稠度均匀如膏状或糊状，偶尔稀薄而微呈绿色，有酸味但不臭；人工喂养的宝宝，大便呈浅棕色固体状，会有臭味。次数多少不固定，每天1~4次，有的时候可能会更多。

## (2) 便秘

新生儿如果出现便秘，可以用温水刺激一下肛门，或用手指轻轻按摩其肛门以通便，如果没有效果再用小儿开塞露通便。不过开塞露通便不能常用，避免宝宝产生依赖。如果宝宝经常便秘，妈妈应给宝宝坚持做被动体操，来增加宝宝腹肌的力量，有助于排便。

## (3) 腹泻

由于宝宝的消化功能还没有成熟，发育较快，所需的热量和营养物质较多，万一喂养或护理不当，就会很容易出现腹泻。要注意给患腹泻的宝宝腹部保暖，可用毛巾等包裹宝宝的腹部或用热水袋热敷，同时还应该多让宝宝休息。

## (4) 清洗

新生儿的皮肤比成人的要细腻娇嫩，皮肤的吸收能力比成人强。因此，在给宝宝娇嫩的皮肤进行护理的时候，一定要特别小心，另外，宝宝的护肤品也应该用最纯净温和的。

男宝宝。用干净的纱布对宝宝的大腿根部及阴茎部的皮肤褶皱进行彻底清洗，应由里向外顺着擦拭。当清洁到宝宝的睾丸时，要用手指轻轻把睾丸往上托住，再用干净的纱布清洁宝宝的睾丸各个部分处，包括阴茎下面，因为那里往往会有尿渍或大便。如有必要，还可以用手指轻轻拿着宝宝的阴茎，不过千万不能拉扯阴茎皮肤。

对于宝宝阴茎的清洗，应从根部向外擦拭：不要把包皮往上推去清洁包皮下面，只清洁阴茎本身即可。在男宝宝半岁前不需要刻意清洗包皮，因为男宝宝大概到4岁左右，包皮才会和阴茎完全长在一起，如果过早地翻动宝宝柔嫩的包皮势必会伤害到生殖器。



0~3岁

婴幼儿喂养百科



清洁宝宝的肛门及屁股的时候，应先举起宝宝的双腿，把一只手指放在宝宝的两踝中间，大腿根背面也要清洗。

女宝宝。先举起宝宝的双腿，用一只手指放在宝宝的双踝之间。用干净的纱布擦洗其大腿根部的皮肤褶皱，由上向下、由内向外擦。接着清洁宝宝的外阴部，注意要由前往后擦洗，防止肛门内的细菌进入阴道，阴唇里面不用清洗。之后再用干净的纱布清洁宝宝的肛门，然后是屁股。

注意女宝宝通常不能用爽身粉，因为爽身粉中的滑石粉会进入卵巢。

#### 4. 清洁

##### (1) 洗澡

每天给宝宝洗澡是非常有好处的，由于季节的不同洗澡的次数也不同。夏天每天可以洗2~3次，冬天只需在中午最暖和的时候洗一次。给宝宝洗澡时的室温一定要保持在23~27摄氏度，水温保持在37~37.5摄氏度。要提前准备好洗澡的用品，主要包括洗脸小毛巾、大浴巾、棉花棒、

新生儿油、尿布和内衣等。最好用清水给宝宝洗浴，不需要使用洗浴液。洗澡的时间大概控制在7~12分钟为宜，同时要不断加入温水，使水温固定在适宜温度，避免宝宝着凉。洗澡的时候最好有两个人，能够尽快结束洗浴的时间，防止宝宝感冒。

##### (2) 洗发

给宝宝洗发的时候，应该用一只手托住宝宝的头部，使其背部靠在大人的前臂上，双腿轻轻夹在大人的肘部；然后用另一只手把盆里的水淋到宝宝的头上，用手指肚轻轻按摩；然后宝宝抱回到膝上，用毛巾擦干。







### (3) 洗脸

先把毛巾或纱布浸湿后拧成半干，再沿着宝宝的眼部——鼻外侧和眼内侧皮肤——耳朵后面及耳廓内外的皮肤——口鼻周围、脸颊和前额皮肤。擦完一个部位之后，必须要重新清洗毛巾再清洗另一个部位，避免感染。

### (4) 口腔清洁

新生儿的口腔里会有一些分泌物，这属于正常现象，不需要擦。如果发现宝宝口腔内有脏物，可用消毒棉球轻轻擦拭。为了使宝宝的口腔清洁保持，应定时喂些白开水，用来稀释乳汁残留。



### (5) 剪指甲

新生儿的指甲长得非常快，有时一个星期就需要修剪两三次，新生儿的指甲剪应该是钝头、前部呈弧形的小剪刀；剪指甲的时候一定要牢牢抓住宝宝的手，防止因晃动而弄伤宝宝，剪指甲的时间可以选择在宝宝睡觉的时候进行；用拇指和食指握住宝宝的手指，另一只手拿剪刀从一边沿着指甲自然弯曲转动剪下指甲，注意千万不要剪的太深，避免伤到宝宝；剪完后用手摸摸宝宝的指甲，不能有棱角或尖刺，避免宝宝抓伤自己；如果剪指甲的时候不慎把宝宝弄伤了，应立即用消毒纱布或棉球止血，涂上消炎药膏即可。

### (6) 脐带脱落后护理

新生儿的脐带残余一般在其出生后的3~7天脱落，脐部伤口完全愈合，则大概需要10~12天。



脐带脱落前一定不要沾湿和污染；洗澡时，可用75%的酒精擦洗消毒，与脐带残余接触的衣物、尿布都必须保持清洁、干燥，发现潮湿要及时更换。要特别注意避免大小便污染；不要随便拉动，以期自然脱落；脐带脱落前，宝宝的上、下身要分开清洗。脐带脱落以后，肚脐眼依旧会留有伤口，洗完澡后要用酒精棉小心擦拭，再敷上清洁的纱布。垫尿布时，注意不要覆盖于脐部。如果脐部有血渗出，应该立即到医院检查。

脐带脱落后创面会有微红出现，可以涂1%的紫药水帮助其愈合。痂皮自然脱落后，如果脐窝处有少量液状分泌物，可以使用75%酒精擦洗，然后涂1%的紫药水，用无菌纱布覆盖，防止感染。

### (7) 头皮乳痂的清除

在新生儿的患处涂些植物油，待乳痂浸软之后，用梳子轻轻梳去即可。如果宝宝的乳痂很厚，可以每天涂1~2次植物油，直到乳痂浸透后再梳掉，然后用温水将宝宝的头皮洗干净，再用毛巾把宝宝的头部盖住吸干水分。一定要注意，不能用手或梳子硬梳乳痂，防止宝宝柔嫩的头皮破损进而引发感染。

## 5. 爱抚

新生儿刚刚脱离母体，来到一个完全陌生的环境，非常需要爸爸妈妈的爱抚和亲近。因此，新爸爸妈妈应该经常跟宝宝进行接触，增加其安全感和亲近感。

### (1) 逗乐禁忌

睡前不宜逗乐。新生儿神经系统还没有发育成熟，一旦兴奋后就很难抑制，可能会不肯睡觉或在床上动个不停，影响睡眠质量。

吃奶不宜逗乐。新生儿的吞咽和咀嚼功能还没有完善，在宝宝吃奶的时候逗乐可能会导致呛奶，甚至会发生吸入性肺炎。

不要摇晃或抛起新生儿。由于新生儿的头颈发育还没有健全，如果用力摇晃逗乐很容易会使宝宝受伤，甚至还会有生命危险。

## (2) 晒太阳

让宝宝坚持太阳浴和空气浴。因为户外的空气比较新鲜，含氧量也多，有利于促进新陈代谢，日光中紫外线直射皮肤会使人体自制维生素D，红外线能够促进血液循环，这都对宝宝的生长发育有利。宝宝出生后3~4周左右，就可以抱到户外晒太阳，开始的时间应短，只晒一部分，最初2~3天，可以从脚尖晒到膝盖，大概5~10分钟即可；逐渐增加时间和扩大范围。将范围从膝盖扩展到大腿根部；除去尿布，可连续2~3天晒到肚脐，时间大概15~20分钟；之后可以把晒背部的时间增加到大概30分钟。千万不要直接照射宝宝的头部和脸部，注意保护新生儿的眼睛，可置于阴凉处或戴帽子。

## 6. 保暖

新生儿宝宝对外界的温度变化适应能力非常差，太冷和太热都容易生病。宝宝的居室温度应该保持在22~24摄氏度，除了适宜的室温外，还应该注意宝宝衣被的增减，观察室温及衣被是否合适的最好方法是看宝宝的体温，如果能保持在36~37摄氏度之间（腋下）就比较理想。倘若宝宝出现面红耳赤、出汗、体温超过37.5摄氏度，就说明室温太高或衣被太厚，要及时采取措施。除了环境温度外，宝宝居室的湿度也应该适宜，冬春季节，一般居室都非常干燥，应该经常用湿布擦地，暖气上要放水盆或火炉上放打开盖的开水壶，如果能使用空气加湿器，效果会更理想。

给宝宝做检查及护理的时候，一定要注意保暖，尤其是在寒冷的冬



0~3岁

婴幼儿喂养百科







天。温度在24~25摄氏度时，身体只需通过血管舒缩的变化就能维持正常的体温，不需要出汗散热或加速代谢产热，这个温度最适于宝宝的健康。

宝宝在出生前从来都不需要适应温度的变化，因为妈妈子宫内的温度是恒定的。而出身后，宝宝身体的产热能力比较弱，如果衣服不够暖，身体就会散失很多的热量。有的宝宝的脂肪储存量很少，对温度的变化特别敏感。第一个月的宝宝，应该特别注意室内外温度的变化，不能让宝宝吹冷风，也不能让其处在太热的环境下。

大概一个月之后，宝宝身体储存热量的能力有所提高，但是散热对宝宝来说仍然并不轻松。到12周左右，或者宝宝的体重低于5.4千克之前，需要依赖大人调节其体温。

宝宝睡着之后，应该多关注其体温变化，在宝宝的体温升降之前，应当适时增减衣服，而不能等宝宝觉得太热或太冷了再增减。另外还需要注意的是，一进入温度较高的室内，就应该给宝宝摘掉帽子，脱去外套和其他多余的衣物。晚上睡觉的时候不要使用儿童床床垫、枕头和羽绒被，也不能让床单被褥之类的东西把宝宝的头盖住。外面太冷的时候，不要把宝宝裹得严严实实，少穿一点宝宝会感觉比较舒适。

### (1) 别让宝宝太热

如果太热，宝宝就会用自己的方式告诉大人，即宝宝的两颊通红、出汗，甚至还有可能哭闹。导致宝宝太热的原因很多，有时是由于宝宝和大人密切的身体接触，有时是室内温度太高，有时是衣服穿得太多或者是被子盖得太厚等引起的。可以通过减衣服，少盖一层被子等帮助宝宝降温，也可以把宝宝抱到室温稍低的室内，但千万要注意不能一下子降得太快。

天热的时候，给宝宝穿件汗衫就可以了，要尽量避免阳光的直射，待在凉快的地方，如树阴下，也可以利用其他的遮阳工具。如果是在车里，车内温度高，应该让宝宝坐在凉快的地方，把车窗打开一点，在上面挂一条湿毛巾或者一块湿布，很快就能降低温度。也可以用手掌或者书给宝宝扇一扇，还可以用海绵或湿的棉花给宝宝轻轻擦拭身体，通过蒸发来降温。



## (2) 别让宝宝着凉

如果宝宝觉得冷了，应先把宝宝抱起来，自己的体温很快就能使宝宝暖和起来，但是如果只是多给宝宝盖一条毯子效果却并不一定很好。

宝宝如果有以下表现，就可能是着凉了，如不正常的快速呼吸、哭闹、脸色苍白、胸前和背后冰冷。3个月以下的宝宝颤抖机制还没有完全建立起来，即使冷了通常也不会表现出颤抖。这也是为什么宝宝冷了不能靠自己暖和过来的一个原因，因为颤抖能使身体的肌肉表层活动起来，从而身体的温度提高。如果宝宝冷时，应将其抱到暖和的环境下，一般很快就能够暖和过来。

如果宝宝冷到一定程度的时候，就会表现得非常安静（因为已经没有多余的力气哭了），很可能会静静地、一动不动地躺着，但是如果将其抱起来或者是抱着到一个暖和的地方，吃些能使身体暖和的东西，宝宝的反应还是很强烈的。如果宝宝冷到一定的程度而没能及时采取相应的保暖措施，很可能会伤害到宝宝的身体，甚至还可能会出现危险。一旦真的出现这种情况，宝宝的手和脚都会变成粉红色，神态懒散，反应迟钝，这就是新生儿冻伤的表现，应该立即送往医院。

## 7. 穿衣

宝宝出生以前，爸爸妈妈比较关注的可能是宝宝衣服的数量、尺码和颜色，但是等宝宝出生以后，关注的重点立即就变成了怎样给宝宝穿脱衣服。因为一天下来，需要给宝宝穿衣服、脱衣服好几次。开始的时候，白天和晚上



0~3岁

婴幼儿喂养百科

宝宝的衣服是一样的，但是2个月以后，晚上睡觉的时候应该给宝宝换上睡衣，这样能帮助宝宝养成良好的睡眠习惯。

很多宝宝都不喜欢脱衣服，一方面是因为脱下暖和的衣服后需要接触冷空气；另一方面是因为在脱衣服的时候，宝宝的胳膊和腿很容易被挤压。所以，在给宝宝脱衣服的时候，应该尽量减少脱衣服给宝宝带来的不舒适。可以先让宝宝仰卧在暖和的床上，而且脱衣服的动作要温柔、敏捷。给宝宝脱衣服的时候，应先用拇指把衣服撑开，把手伸进衣服内撑着衣服，这样宝宝的脖子才能穿过，一定要注意，必须要把衣服撑起来，不能盖在宝宝的脸上，并且要用手把宝宝的头护住，不能让衣服遮了宝宝的前额和鼻子。此外，尽量给宝宝穿前面开襟的外套，把外套敞开铺在床上，让宝宝仰卧在上面之后，再系上或摁扣子就非常容易了。给宝宝穿袖子的时候，一定要先用自己的手从袖口穿进去，再拿起宝宝的小手，轻轻地把宝宝的小手带过袖子。如果给宝宝穿新生儿袍，扣子应该从上往下系，这样不容易扣错。

## 8. 活动

每天可以把宝宝面朝下抱3次，每次从半分钟延长到2~3分钟，应在喂奶前1.5~2小时进行。如果宝宝白天睡得时间太长，可以有意识地将其弄醒，或多逗宝宝玩一会儿，通过时间调整来克服“黑白颠倒”。

给宝宝换尿布的时候，应将其膝盖轻轻弯曲，把腿拉直，这样有助



于让宝宝采取更成熟的姿势。每天3次给宝宝松开襁褓，解开衣带，让宝宝进行全身活动。

## 9. 皮肤护理

宝宝在出生后的一个月之内，往往会出现早上看还是好好的皮肤，不一会就会到处一块块红，或是一觉醒来，宝宝的手脚突然又粗又开始脱皮，其实，这些大部分是暂时的生理变化，只要具备一些正确的知识，给予合适的照顾，宝宝很快就会平安无事。

### (1) 新生儿红斑

新生宝宝皮肤表面的角质层还没有形成，真皮比较薄，纤维组织较少，但毛细血管网发育比较好。通常一些轻微的小刺激如衣物、药物等就会会使宝宝的皮肤充血，表现为大小不等、边缘不清的多形红斑，主要是出现在宝宝的头部、面部、躯干及四肢，一般情况下宝宝没有其他不适感。

新生儿红斑通常不需要治疗，一般在1~2天内会自行消退。一定要注意不能随便给宝宝涂抹药物或其他东西。因为宝宝的皮肤血管较丰富，吸收和透过力强，一旦处理不当就会引起接触性皮炎。

### (2) 生理性脱皮

新生儿出生两周左右，会出现脱皮现象。一夜之间稚嫩的皮肤开始爆



0~3岁

婴幼儿喂养百科







皮，紧接着就开始脱皮，宝宝好像被涂了一层浆糊，干裂开来。这是由于宝宝皮肤的新陈代谢，旧的上皮细胞脱落，新的上皮细胞生成。出生时附着在宝宝皮肤上的胎脂，随着上皮细胞的脱落而脱落，这就形成了生理性脱皮的现象，宝宝出现这种现象无需治疗。

### (3) 皮肤出血点

宝宝猛烈地大哭，或者因分娩缺氧窒息，以及胎头娩出时受到磨擦，都可能会导致皮肤下出血，这是因为宝宝的血管壁渗透性增加及外力压迫毛细血管导致其破裂形成。

宝宝的出血点不必局部涂药，几天后就会自行消退，倘若出血点持续不退或继续增多，应该请医生进一步检查血小板，以排除血液及感染性疾病。

### (4) 皮肤变黄

该现象通常是发生在宝宝出生后的2~3天，主要表现为皮肤淡黄色，眼白微黄、尿色稍黄但不染尿布，宝宝的其他情况良好，如吃奶有力、四肢活动好、哭声响亮。这属于生理现象，7~9天后会自行消退。

足月的宝宝不需要进行特殊的治疗，多给其喝些葡萄糖水即可。如果是宝宝出生3天后出现，而10天后仍没有消退，或是生理性黄疸消退后又出现黄疸、以及在生理性黄疸期间，黄疸明显加重，如全身皮肤金黄色，应及时到医院诊治。对早产儿需密切观察，必要时应到医院做光疗和药疗。

### (5) 粟粒疹

很多刚出生的宝宝鼻尖、鼻翼或面部上会长满了黄白色的小点，大概1毫米左右，这些小点被称为粟粒疹，是新生儿常见的一种皮疹。是由于受母体雄激素的作用而使宝宝的皮脂分泌旺盛所造成的，有些宝宝甚至在其乳晕周围及外生殖器部位也能见到。

粟粒疹一般在宝宝4~6月的时候会自行吸收，绝对不能用手去挤，这样会引起局部感染。



## 二、新生儿的生活环境

### 1. 温度和湿度

新生儿的居室温度应保持18~22摄氏度，宝宝出生后的第一周温度应略高，达到24摄氏度，以后应逐渐降低，到满月时室温保持在18摄氏度即可。居室环境温度太低或太高都不利于宝宝。如长时间温度太低，宝宝的体温低于36摄氏度，就非常容易发生皮下组织硬肿和出血等一系列紊乱现象。另外，如果温度太高，过度保暖，又很容易出现发热、脱水等现象。因此，宝宝的居室一定要保持昼夜温度均衡，不能忽冷忽热，让宝宝难以适应。此外，宝宝的居室还必须保持一定的湿度，一般为50%左右。

### 2. 阳光和空气

新生儿的居室应该尽量朝南，经常能被阳光照射。居室内的空气一定要新鲜。新生儿开始自己呼吸，其呼吸特点是浅而快，节律不均匀，每分钟呼吸可达40次左右。因此必须保持宝宝的呼吸畅通，能有新鲜的空气吸入。春秋和夏季应该经常开窗通风，冬天的时候也应该定时开窗换气，使室内混浊的空气、灰尘和微生物排出室外。有的家庭每天把新生儿居室的门窗关得非常严实，导致空气混浊不能流通，认为这样做可以使母婴不吹风、不受凉，身体健康，其实这是过去传统的不科学的做法。事实上，开窗时只要让妈



0-3岁

婴幼儿  
喂养  
百科

妈和宝宝注意避风即可。

另外，必须要禁止在新生儿居室内吸烟，因为烟雾污染空气，会危害新生儿的健康。

### 3. 清洁和卫生

新生儿的居室必须经常保持清洁，实行湿性扫除，家具等应该用湿布擦掉灰尘，扫地的时候也应该先洒水后扫，最好采用吸尘器吸灰。或者是先将宝宝抱到另一间房间后再进行打扫，避免宝宝吸入扬起的灰尘。

### 4. 安静和愉快

居室内保持环境安静，有利于母子很好的休息和睡眠，有利于妈妈更好地恢复产后的体力和精力。但是不需要一点声音都没有。因为新生儿对噪音的反应并不是非常敏感，一些轻微的说话声、悦耳的音乐声还能够刺激宝宝的听觉发育。愉快的环境、轻柔的动作以及亲切的说话声能够使宝宝受到爱抚，有安全感。

## 三、新生儿包裹法

### 1. 传统的包裹法

中国传统的习惯是把刚出生的宝宝，用包被严严实实的包起来，被称为“蜡烛包”。顾名思义，就是把宝宝包得像一根直直的蜡烛。有的家庭还在包被外面系上带子，认为这样可以防止宝宝因为佝偻病形成罗圈腿。但是事实上，这种做法并不是科学的。

首先，“蜡烛包”把宝宝包得太严实，手脚都无法动弹，不利于宝宝的运动机能发育。其实，刚出生的新生儿双腿并非像大人那样总是伸得很直，而是呈屈曲状弯曲。这是新生儿时期的一种正常状态。当宝宝自由地躺在床上时，手脚就会乱踢乱蹬。因为当其还在母腹中时，就已经开始了这种快乐的运动，而一出生，就被包裹起来，就会使得宝宝感



到非常难受。

其次，说蜡烛包外面加带子能够防止佝偻病“罗圈腿”也是不科学的。佝偻病的发生是因为体内缺乏维生素D所引起的疾病，由于维生素D缺乏，会使体内的钙吸收不良，造成骨骼钙化不好，结果就出现了腿变形。

“罗圈腿”的现象和新生儿时期的捆绑是没有关系的。

另外，“蜡烛包”不但限制了宝宝肢体的自由活动，容易疲劳，而且绑的时间长了会影响血液循环，阻碍其生长发育，容易造成脐部、皮肤的感染，而且还有一个非常大的危险，就是很可能诱发髋关节脱位，这是一种必须用石膏固定治疗的外科疾病，会给宝宝带来巨大的痛苦。

宝宝出生时髋关节的发育还没有完全成熟，出生后在自然状态下，宝宝的下肢是处于像青蛙腿一样的姿势（屈髋外展外旋），这样股骨头就恰好正处在髋臼中心。随着宝宝肢体的活动，股骨头会刺激髋臼进一步发育，这样就不会出现髋关节脱位。

如果新生宝宝是用“蜡烛包”裹扎，强行让宝宝的双下肢伸直、并拢，这时候股骨头就正好对在髋臼外上方的发育不成熟的地方。当宝宝大腿的肌肉纵向收缩时，很可能就会把股骨头拉到髋臼的外上方，导致髋关节脱位。

另外，长辈们还认为“蜡烛包”包得紧紧地，宝宝睡觉就会很安静。事实上，刚出生不久的宝宝本身睡觉时间就比较长，除了吃奶之外，每天绝大部分的时



0-3岁

婴幼儿喂养百科





间都在睡觉，这种状况会随着月龄的增长而逐渐改变。因此不能说是“蜡烛”为宝宝提供了安静的睡眠。

宝宝同成人一样渴望自由地、不加约束地活动，所以爸爸妈妈们特别是隔代的祖爸爸妈妈们，应该给宝宝的四肢自由活动的余地，这对宝宝的身心发展以及防止髌关节脱位等都有极大的好处。

## 2. 正确的包裹方法

首先应尽量给宝宝穿纯棉的、和尚领的内衣；然后再垫上尿布，注意不要把尿布遮盖住宝宝的脐部，防止将其弄湿污染；最后在外面裹上棉毯，上边再盖一层被子。

这一系列动作中最关键的是裹棉毯。应将宝宝放在毯子的对角线上，先将一侧毯子角提起向对侧包住，折转后放在宝宝的身下，再将另一侧按相反的方向折转后放于其身下，足部多余的毯子角向后折回放在臀下。包裹的时候一定要松，以不散开为原则，特别是在夏天，更不能包得太紧，防止影响宝宝的活动，也避免生痱子。

另外，在给宝宝包裹时还应该注意，不要把宝宝的双手绑在两肋旁，这样会使宝宝呼吸受到压抑，很可能会影响肺部的发育。同时，包好后应使宝宝的双腿能在包裹内自由活动，类似蛙腿姿势。

总之，在包裹新生儿的时候，一定要注意维持其自然体位。即新生儿的上肢呈“W”字型，腹部鼓形，下肢呈“M”字型，其活动度为120~140度。这种自然体位是最适合新生儿的活动和正常发育。

## 四、关于尿布的知识

### 1. 纸尿裤和尿布

#### (1) 选择纸尿裤的理由

纸尿裤的特点是干净卫生、吸湿性强、渗透较快以及多次吸收尿液之





0-3岁

婴幼儿喂养百科

后表面依然会保持干爽。妈妈也不必经常担心宝宝是否尿了，是否该换尿布，被子是否尿湿等问题。对妈妈来说，纸尿裤的使用既解放了体力，又极大地减轻了心理负担。另外，纸尿裤能促进宝宝的睡眠，可以减少宝宝因为尿湿换尿布而醒来的次数。同时，纸尿裤剪裁合理，为宝宝提供了充分的自由活动。

纸尿裤的使用，还可以方便快捷地处理好宝宝的大小便问题，为爸爸妈妈腾出更多的休息时间以及和宝宝联系感情的时间。

此外，棉尿布尿湿一次就必须马上更换，所以必须准备很多块。还有棉尿布洗涤起来比较麻烦，晾晒也是问题，如果遇到接连几天下雨或阴天，宝宝换用尿布都困难。

## (2) 选择尿布的理由

尿布通常是选用纯棉布制作的，最大的优点就是舒适、透气性好。宝宝柔嫩的小屁股垫上柔软的棉质尿布，会非常舒服。不过，最关键的是棉尿布的价格较低，并且能够重复使用，非常经济实惠。同时，棉布对宝宝细嫩的皮肤是绝对安全，没有任何刺激的。再者，使用尿布，就需要定时给宝宝把尿，这样宝宝就很容易养成排尿的习惯。

纸尿裤属于一次性产品，因此在处理上非常麻烦，对环境污染也是一个很大的问题。跟棉尿布相比，纸尿裤是一次性产品，价格较贵。最便宜的纸尿裤每片价格也在一两元左右。并且新生儿的纸尿裤消耗量非常大，每天大概要用6~10片。对一般的家庭来说，经济成本较高。

## 2. 纸尿裤的换法

待宝宝排完大小便之后，应先将宝宝的屁股清理干净，然后再打开新的纸尿裤，把宝宝的双脚提起来，将其屁股抬高，把脏的纸尿裤抽出来，把新的纸尿裤垫在宝宝的屁股下面，有胶带的部分应朝向腰部方向。

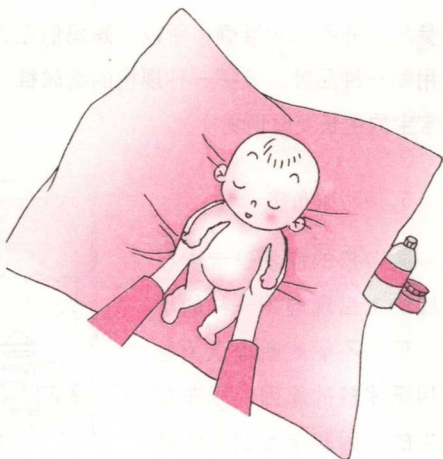
如果是男宝宝，应先用右手的手指将其小鸡鸡按下，再将纸尿裤的下端向上包起来。如果宝宝的脐带还没有脱落，为了避免纸尿裤摩擦脐部，还应该将宝宝的脐部露在纸尿裤的外面。



撕开纸尿裤两侧的胶带，粘在其不光滑面。纸尿裤的松紧度以食指能插入宝宝腹股沟处最好，不能太松也不能太紧。

### 3. 尿布的换法

从出生到大小便能够自理，尿布一直伴随着宝宝，几乎是宝宝的第二层肌肤。宝宝出生后的最初几个星期，每天需要换6~10次尿布，大概每隔3个小时换1次。如果宝宝在尿布上弄上了粪便，应该立刻换新的，不过宝宝排完大便的时间可能会有5分钟以上，所以在换上干净尿布之前应先等宝宝把大便排干净了再换。



除非宝宝的尿布脏了，或者宝宝的皮肤过分敏感，得了尿布疹，否则没必要在睡觉的时候把宝宝叫醒换尿布。可以等到第二天早上再换。但是，如果叫醒宝宝吃奶，或者宝宝醒后为了能让宝宝更好地入睡，也可以顺便把尿布换了。

### 4. 纸尿裤选择的基本原则

选择具有较强吸湿力的纸尿裤。吸湿力强的主要表现是：能快速将尿液吸入到底层并锁定，能避免回渗，可以使宝宝的臀部皮肤保持干爽。

选择具有透气腰带以及腿部裁高设计的纸尿裤。这种纸尿裤可以使尿片覆盖宝宝屁股的面积减小，使更大面积的皮肤接触到新鲜的空气，可以将湿气随时散出，对于预防尿疹有十分重要的作用。

选择有防漏设计的纸尿裤。这样的纸尿裤可以避免宝宝的排泄物把衣物弄脏。



0-3岁

婴幼儿喂养百科

选择内外表层比较柔软的纸尿裤。可以避免宝宝臀部及大腿内侧的皮肤受到伤害，同时宝宝也会感觉非常舒适。

选择的尺寸要大小合适。这样的纸尿裤不会使宝宝的肚子和尿裤之间出现空隙，更不会对宝宝的大腿上留下很深的印痕。

每个宝宝的体形都是不一样的，而包装袋所提供的规格只能作为一定的参考，并不完全准确。所以，妈妈们在购买前一定要试用一下，再决定使用哪一种品牌以及哪一种规格的纸尿裤，另外，纸尿裤的规格还应该随着宝宝的生长及时地更换。

## 5. 预防尿布疹

尿布疹的症状是宝宝在屁股的上出现湿疹一样的小包。但是不能武断地认为是使用纸尿裤的原因。尿布疹发生的原因和宝宝的身体健康状况、季节变化等多种因素有关。尿布疹的预防方法主要有：



纸尿裤湿了或脏了后应该立即更换。

宝宝大便后，要用干净的湿毛巾和温水把宝宝的屁股彻底清洗干净，另外，还应该用干毛巾把宝宝身上的水擦干。

平时还可以在宝宝的屁股上涂上一层薄薄的保护性药膏。

## 6. 尿布的使用技巧

### (1) 男女有别，包法不同

女宝宝的尿液很容易向后流，因此尿布的后面要垫得厚些。而男宝宝的尿液容易向前流，所以前面应折厚点。





## (2) 掌握规律，方便多多

宝宝在睡醒以及吃奶后，通常都会尿尿，这时候应及时为宝宝更换尿布，或者把尿。

## (3) 妈妈细心，宝宝开心

宝宝的尿布不要垫得太厚，因为如果尿布垫得太厚就会使宝宝的腿部分开较大，影响宝宝的活动以及腿部的正常发育。

## (4) 尿布不是纸巾，不能用来擦屁股

宝宝大小便后不能用尿布直接为其擦屁股。因为经常使用的尿布表面都比较毛糙，用它来擦宝宝娇嫩的屁股很容易会发生摩擦，导致周围的皮肤变红。正确的做法应该是先用纸巾（有条件的话，最好使用新生儿湿巾）把宝宝的粪便擦干净，然后再用温开水把屁股清洗干净。清洗女宝宝的屁股时还需要特别注意，应从前向后洗，避免粪便污染生殖器。

## 7. 尿布的洗涤技巧

准备一个小水桶，把脏尿布放在里面（最好积攒五块以上再集中清洗，这样可以节约时间和水）。然后放少量清水，以淹没尿布为准。



洗尿布时必须用宝宝专用洗涤剂。普通的肥皂和洗衣粉都含磷等化学物质，新生儿的皮肤娇嫩，很容易引起过敏。

洗尿布的时候不要使用衣物柔软剂，因为柔软剂会使尿布的吸水性降低。如果感觉尿布发硬，可以用手搓搓即可。同时还应该及时淘汰变硬、



吸水性较差的尿布。

洗完后的尿布要放在阳光下晾晒，利用阳光中的紫外线进行消毒。如果住的地方长期阴湿，最好使用烘干机烘干，或者用熨斗熨干。阴干的尿布会滋生细菌，危害宝宝的皮肤。

## 五、新生儿洗浴须知

### 1. 给新生儿洗澡的方法

新生儿出生后就能洗澡，洗澡前要把干净的衣服与尿布准备好，洗澡时的室温应控制在24~26摄氏度，水温应接近新生儿的体温或37.5摄氏度左右。洗澡最好在吃奶前进行，防止宝宝在洗澡的过程中出现吐奶现象。

洗澡的时候，一般应该先洗头 and 脸，接着洗前身、后背、手和脚。

洗头和脸时，先用左手的掌心托住宝宝的头，然后用拇指和中指分别将宝宝两侧耳郭折向上方堵住外耳道口，防止洗澡水流入耳内，引发耳内感染。然后用柔软的浴巾轻轻擦洗宝宝的面部、眼角及耳郭内。

等宝宝的头和脸洗好之后，若宝宝的脐带还没有脱落，要将宝宝托在手上，继续用柔软的浴巾擦洗身体，但不能让脐带沾水，避免感染。如果脐带已经脱落，可以把宝宝放在浴盆中，但是下面应该垫一块柔软的浴巾或海绵，用手掌将其颈部支起，手指托住宝宝头的后部，让头高出水面，然后再由上向下轻轻擦洗身体前面的每个部位。若宝宝皮肤的皱褶处有胎脂，要细心地慢慢擦，如果不容易去除，可以涂上植物油后再轻轻擦掉。

洗好前面以后，用手掌托住宝宝的胸部，手指分开托在宝宝双侧腋下，再清洗背部及肛门周围。最后把四肢清洗干净，包括腹股沟和腠窝。

将宝宝身体上所有的部位都洗好后，应马上把宝宝包在干净的干浴巾中，轻轻地拍拍，把宝宝身上的水吸干，然后再用浴巾把眼角、鼻以及耳廓等处擦干。可适量地扑些香粉后给宝宝穿上事先准备好的衣服，



0~3岁

婴幼儿喂养百科

垫上尿布。这样宝宝就会睡得又香又甜。

最初给宝宝洗澡的时候，因为还没有熟练，最好两个人共同完成洗澡过程，其中一个人托住宝宝，另一个人给宝宝洗澡。

## 2. 给新生儿洗澡的时间间隔

新生儿每天都可以洗澡，但是有时因为条件有限，洗澡时的室内温度不能保证，尤其是在寒冷的冬天。因此新生儿洗澡的时间间隔可以根据气候随时选择洗澡的时间。

在炎热的夏天，由于气温较高，可每天给宝宝洗1~2次澡；春、秋季或冬季，由于气温较低，在室温的不到保证的时候，可以每周洗1~2次澡或经常用温水擦洗宝宝的颈

部、腋下和腹股沟等皮肤皱褶处，另外，在宝宝每次大小便之后，要用温水擦洗其臀部及会阴部，以保证宝宝舒适、干净。倘若家庭有条件使室温保持在24~26摄氏度，也可以每天洗一次澡。需要注意的是，冬天给宝宝洗澡或擦洗的时候，动作要轻快，避免受冻而生病。

## 3. 不宜洗澡的情况

宝宝有发热、咳嗽、流涕以及腹泻等疾病时，最好不要给宝宝洗澡。但如果病情较轻、精神状态和食欲都非常好的时候，也可以适当地洗一次澡，不过动作必须要迅速，防止宝宝因受凉而加重病情。



如果宝宝出现皮肤烫伤、水泡破溃、皮肤脓疱疮及全身湿疹等皮肤损害时，不能洗澡。

宝宝患有肺炎、缺氧、呼吸衰竭和心力衰竭等严重疾病时，更不能洗澡，防止洗澡的时候因缺氧等而出现生命危险。

#### 4. 新生儿不宜洗澡时的清洁方法

假如宝宝因病暂时不能洗澡，为了保持宝宝的身体干净舒适，应用柔软的温湿毛巾或海绵擦身。注意擦浴的时候动作一定要轻，应从上到下、从前到后逐渐地擦干净。如果某个部位的皮肤较脏，很难擦干净，可蘸新生儿专用的肥皂水或新生儿油擦洗，然后再用温湿毛巾把肥皂水或新生儿油擦掉，避免宝宝的皮肤受到刺激而发红、糜烂。

总之，给宝宝擦浴的时候动作一定要轻柔，不能用力搓，以免把宝宝细嫩的皮肤擦破而引起感染。

#### 5. 新生儿洗澡的注意事项

##### (1) 卫生最重要

宝宝的浴缸最好专用。洗澡前应先把盆刷干净，妈妈的个人卫生也要先做好，再将宝宝用的大毛巾、衣服、包布和尿布等物品准备好。洗澡时的室温最好在24摄氏度，水温大概为37~38摄氏度，还可以用肘弯试试水温，感到不冷不热即可。

##### (2) 洗澡的时间不能太长

即使宝宝很高兴，洗澡的时间也不能超过15分钟。洗澡



0~3岁

婴幼儿喂养百科





时最好不要每天都使用洗发液和新生儿皂，一周使用一次即可。

洗澡水的深度大概是在宝宝坐着的时候到宝宝的耻骨水平（刚好没过生殖器），躺着的时候（一定不能把头放下，头要枕在妈妈的上臂上）刚好露着肚脐。

另外，洗头时不能把水弄到宝宝的耳朵里，还要注意不能把洗发液或新生儿皂弄到宝宝的眼睛里。特别重要的是给女宝宝洗完澡后，最好再用流动的水冲一下小便处。洗澡时的动作一定要温柔敏捷，同时要给宝宝多说话。如果宝宝睡眠不太好，可在晚上宝宝睡觉前洗澡，宝宝就会睡的比较安稳。洗澡时浴室内的光线不能太亮，要柔和。

### （3）皱褶皮肤要擦干

洗完澡后，要马上用大毛巾把宝宝裹上并轻轻擦干，尤其需要注意皮肤皱褶处必须干燥，然后在其颈部、腋下即腹股沟等皮肤皱褶处略微擦些香粉，但千万不能太多，避免因出汗而结成块刺激皮肤。宝宝身体的皱褶处应每天进行检查，防止褶烂、破溃。

## 6. 洗浴的好处

经常给宝宝洗澡对其成长非常有好处，给宝宝洗澡不但能够使宝宝清洁舒适，还能够促进血液循环和新陈代谢，同时在给宝宝洗澡的时候，便于近距离观察宝宝的健康状况。此外，还能防止宝宝的皮肤感染，促进皮肤的排泄，是宝宝健康成长的一项重要内容，同时还增强了爸爸妈妈和宝宝的情感交流。

## 六、新生儿按摩技巧

### 1. 新生儿按摩的意义

很多爸爸妈妈都会自然而然地抚摸宝宝的后背，或者用手指轻揉宝宝的小脚丫。其实，这种皮肤接触就是一种按摩。按摩就是用整个手掌对宝宝的身体进行轻柔地接触和平滑地触摸，通过按摩，宝宝能从爸爸妈妈的



微笑中感到体贴，从密切的身体接触中能够体会到安全、安宁和温暖，可以促进宝宝身体和心理的健康发育。给新生儿按摩不但是爸爸妈妈和宝宝情感沟通的桥梁，还有利于宝宝的健康。给新生儿进行按摩能够帮助宝宝的新陈代谢加快、减轻肌肉紧张等。通过对宝宝皮肤的刺激还能使其身体产生更多的荷尔蒙，促进食物的消化、吸收和排泄，加快体重的增长。按摩还可以帮助宝宝睡眠，减少烦躁情绪。

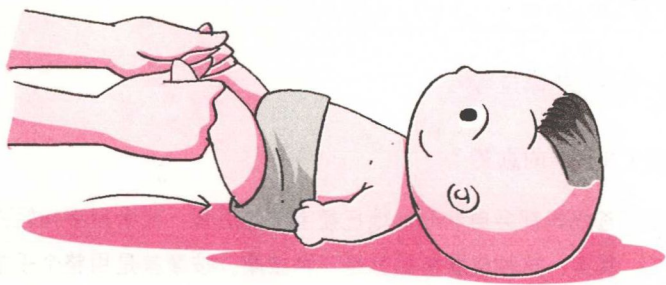
## 2. 宝宝按摩基本方法

### (1) 全身运动

全身运动是指给宝宝热身。给宝宝按摩时应坐在地板上伸直双腿，为了安全最好铺上毛巾，让宝宝的脸朝上躺在大人的腿上，头朝大人双脚的方向。在胸前打开再合拢宝宝的胳膊，这样能使宝宝的背部放松，肺部也可以得到更好的呼吸。然后上下移动宝宝的双腿，模拟走路的样子，这个动作能使宝宝的大脑两侧都能得到刺激。

### (2) 胸膛和躯干

两手分别从宝宝胸部的外下侧向对侧肩部轻轻按摩，然后由上而下反复轻抚宝宝的身体，能够使宝宝的呼吸循环更顺畅。倘若宝宝表现出不舒服，应换下一个姿势。



0-3岁

婴幼儿喂养百科

### (3) 胳膊和双手

轻轻地用一只手握着宝宝的左手并将其胳膊抬起，然后用另一只手按摩宝宝的左胳膊，从肩膀到手腕，接着是每一个手指，轻轻摩擦宝宝的小手，将其手掌和手指打开。另一侧做同样的动作，能够增加宝宝的灵活性。

### (4) 腹部

用整个手掌轻轻地在宝宝的肋骨到骨盆的位置按摩，再用手指肚自右上腹滑向右下腹，左上腹滑向左下腹。腹部按摩可以帮助宝宝排气、缓解便秘。

### (5) 腿部和脚部

用一只手扶着宝宝的左脚踝，将其左腿抬起，同时用另一只手按摩宝宝的左腿，从臀部到脚踝，然后用手掌从脚后跟到脚趾自下而上的按摩宝宝的小脚丫。另一侧做同样的动作。按摩宝宝的腿脚能够增强协调能力，使宝宝的肢体更灵活。

### (6) 背部

如果宝宝不在意后背朝上趴着，可以试着让其俯卧在大人的腿上，用手掌从宝宝的脖子到臀部自上而下的按摩。还可以让宝宝平躺着，用一只手把宝宝的臀部轻轻托起，另一只手轻轻地从脖子向下慢慢揉搓宝宝的脊梁骨。背部按摩有助于增强宝宝的免疫力。

### (7) 脸部

用最柔软的两只手指，由宝宝前额的中心向两侧抚摸。然后顺着宝宝的鼻梁向鼻尖方向滑行，再从鼻尖滑向鼻子的两侧。大部分宝宝都会喜欢这个动作，但是如果宝宝表现出不舒服就先停止，可以隔天再试一次。

另外，在给宝宝做按摩的时候，最好放一些轻音乐，同时可以温柔的跟宝宝说话，在按摩的同时，还能够刺激宝宝大脑的发育。

但是按摩并不适合所有的宝宝，如果宝宝出现发高烧、骨折和皮肤感染等都不能做按摩，有其他疾病的患儿能否做按摩最好听取医生的意见。



### 3. 按摩时的注意事项

#### (1) 按摩宝宝要充满爱心

从宝宝出生的第二天起，就可以进行按摩，妈妈是最理想的人选。给宝宝按摩的次数最好每天安排一次，最佳的按摩时间是喂奶1小时以后，否则宝宝就会吐奶。室温最好保持在25~28摄氏度之间，室内光线不能太亮。按摩时指甲不要留太长，防止伤到宝宝，另外，接触宝宝的身体之前应先让自己的双手暖和起来。

给宝宝按摩之前，应先准备好一条柔软的毯子，几条干净的毛巾，一瓶宝宝专用的护肤乳液，同时还需要有平静的心情。按摩宝宝一定要充满爱心，同时还应该观察宝宝是否感到舒服，如果宝宝表现出不喜欢的样子，就应该立刻停止。

#### (2) 按摩手法和成人按摩不同

给宝宝进行按摩的力度必须要轻，避免伤害宝宝幼嫩的血管和淋巴管。

给宝宝按摩的时候，要从宝宝的头按摩到躯体，然后从躯体向外按摩到四肢。这种按摩手法和一般成人的按摩手法正好相反。给成人按摩是顺着人的体液回流的方向，用力地沿四肢向心脏移动。虽然给宝宝的按摩是按照从上往下的方向进行的，但是多数的按摩动作都是抚摩或轻柔的捏。捏的时候动作要轻，捏一下，手指还要滑动一下，然后再捏一下。



0~3岁

婴幼儿喂养百科





按摩的时候，要把宝宝放在安全的地方。如果感觉在地板上进行按摩不舒服，那么可以把宝宝放在床上或椅子上，但是一定要小心，不能让宝宝掉下来。在按摩之前应准备好一切用品，还要预先避免突然出现其他噪声，应保持安静的氛围。

六个星期以下的宝宝，每次按摩的时间大概只需要10分钟。

按摩时，要用手轻轻抚摩宝宝的小脸、腹部和背，移动宝宝的臀部、大腿、小腿和胳膊的皮肤下面的肌肉时也要小心。

不要给新生儿宝宝使用按摩精油。

每次按摩，都应该先从宝宝的左侧开始。一方面是遵循两极对立的原理，另一方面也顺应了东方人的观念：身体一侧容易接收，而另一侧却容易排出。

## 七、注意观察新生儿大小便

### 1. 大便

#### (1) 大便是判断宝宝是否健康的重要标本

一般正常情况下，新生儿出生后最先排出的粪便被称为“胎便”。胎便是新生儿在母体内就已经形成的粪便。怀孕20周以上，在胎儿肠道中便存在有胎便，胎便是新生儿最早的肠道分泌产物，形态黏稠，其中85%~95%为混合着肠壁上皮细胞、胎毛、胎脂、胆汁黏液及所吞咽羊水水中的部分







固体成分。它的颜色为墨绿色，愈靠近预产期，胎便量就愈多。

正常新生儿多数于12小时内开始排便，胎便总量大概100至200克，如24小时不见胎便排出，应注意检查有无消化道畸形。如乳汁供应充分，胎便2至4天排完即转变为正常新生儿大便，由深绿色转为黄色。

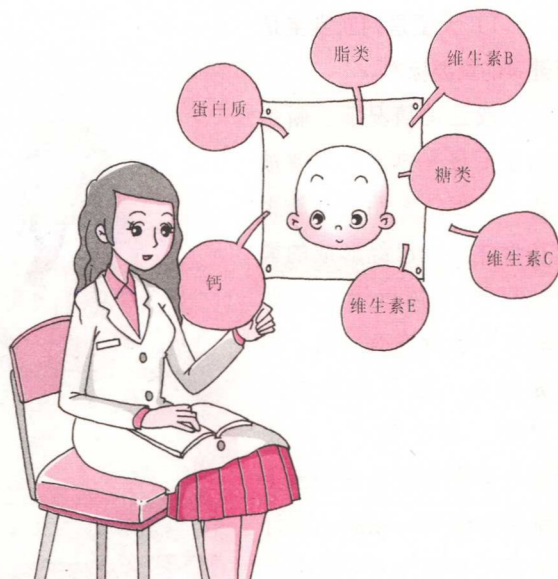
胎便当中含有较多的胆红素，尽快排出，可减少新生儿肠肝生理性循环对胎便中胆红素的再吸收，减轻肝脏对胆红素的代谢负担，从而达到使新生儿黄疸程度减轻、持续时间缩短的良好效果。胎便中含有胎儿时期的肠粘液腺分泌物、脱落的上皮细胞、毳毛、皮脂、胆色素等，这种肠腔中的混合液并非是肠道出血，爸爸妈妈完全不必担心。

## (2) 新生儿的大便可因喂养方式不同而略有差异

母乳喂养儿，其大便为黄色或金黄色，较粘稠细腻，似软膏样，味酸，不臭，无泡沫，每天3~4次；牛奶喂养儿，其大便为淡黄色，干燥而粗糙，有臭味，时可有奶瓣，每天4~6次，或1~2次。

如果新生儿的大便次数增多，呈稀水样或绿色粘液状，未到喂奶时间就哭闹，这是饥饿的表现，需要增加哺乳量或调整奶液的质量。

如果妈妈乳头有裂伤出血，大便可能象柏油一样，这属于正常情况；但妈妈乳头正常而新生儿排柏油样便，很可能为消化道出血。大便带鲜血，要察看新生





儿有没有尿布疹、假月经、外伤或肛门裂伤等。

如果大便灰白者，则提示可能有胆道闭锁。另外，因牛奶中含酪蛋白较多，故牛奶喂养儿的大便会较干燥，可在其中加糖或代乳粉，这样便可防止便秘的发生。

新生儿的大便呈黄色，且粪与水分开，大便次数增多，说明新生儿消化不良，提示母乳中含糖分太多。因为糖分过度发酵使新生儿出现肠胀气、大便多泡沫、酸味重，妈妈应该限制摄糖量。当母乳中蛋白质过多时，新生儿的大便有硬结块，臭味特别重，此时妈妈应该注意限制鸡蛋的摄入量。当母乳喂养不足时，大便色绿量少且次数多，新生儿常因饥饿而多哭闹。当肠道感染时，大便呈溏薄或水样的粘液便，且脓性腥臭。

## 2. 小便

新生儿通常会在分娩的过程中，排第1次小便。

出生后第1天的宝宝，可能没有尿或者排4~5次。以后，根据吸奶量逐渐增加，一昼夜可高达20余次。如果宝宝出生后48小时还没有排尿，就应当考虑是否有泌尿系统畸形，可先喂糖水并注意观察。新生儿无尿可能是因为先天性肾缺或尿路畸形导致，也可能是因为肾脏泌尿较晚所引起的。通常情况下，有99%的新生儿在出生后36小时内就会排第一次尿，但假如超过36小时还没有排尿，可给宝宝口服糖水或静脉注射5%的葡萄糖液，若通过上述处理后有尿排出，就很可能是肾脏泌尿较晚，如果还没有尿，那么很可能是先天性肾缺或尿路畸形，须进一步检查。



## 八、拥抱新生儿原则

### 1. 新生儿拥抱原则

面对刚出生的宝宝，妈妈表达爱的最好方式就是拥抱。但是刚出生的宝宝非常柔弱，许多爸爸妈妈不敢抱宝宝，怕伤到宝宝。其实，宝宝非常喜欢被抱起的感觉，尤其喜欢被紧紧地抱在胳膊或襁褓中，这会使宝宝产生一种安全感。那么，怎样拥抱才科学合理呢？

#### (1) 第一时间拥抱宝宝

宝宝出生2小时之内，最好能得到妈妈温柔的拥抱和爱抚这是建立母子终身依恋关系的第一步。妈妈把宝宝抱在怀里，让宝宝能听到妈妈心脏的跳动，闻到妈妈身体的气味，同时听到妈妈对宝宝亲切的呼唤，能够让宝宝感到安全和放松。抱着宝宝的时要面带微笑地对着宝宝的脸和眼睛，用爱抚和安详的口吻跟宝宝说话。



#### (2) 亲密支撑宝宝的头

新生宝宝的脖子并不是生下来就可以竖起来的，因此当妈妈抱宝宝的时候，一定要让宝宝的头有所依靠。把宝宝的头轻轻地放入妈妈的肘窝里，小臂及手托住宝宝的背和腰，用另一只手掌托起宝宝的小屁股，表现出横抱或斜抱的姿势，让宝宝的腰部和颈部在同一个平面上。

#### (3) 竖抱的时间要短

新生的宝宝竖着抱的时间一定要短。方法是用一只手托住宝宝的臀部和腰背，另一只手托住宝宝的头颈部或者让其依偎在大人的肩膀上，最初



0-3岁

婴幼儿喂养百科





的时间控制在两三分钟，不然宝宝会承受不了的。

#### (4) 不要摇晃宝宝

新生宝宝头部的髓磷脂还不能完全胜任保护大脑的工作，如果抱着宝宝用力摇晃就会引起头部毛细血管的破裂，严重的还会死亡。所以即使摇宝宝也要特别温柔。如果移动宝宝，必须要尽量慢慢的、轻轻的。

### 2. 新生儿的抱法

#### (1) 手托法

用左手托住宝宝的背、颈以及头部，右手托住宝宝的屁股和腰。这种方法比较常用于把宝宝从床上抱起和放下的时候。

#### (2) 腕抱法

将宝宝的头放在左臂弯里，用肘部护着宝宝的头，左腕和左手护着宝宝的后背和腰部，右小臂从宝宝身上伸过去护着宝宝的腿部，右手托着宝宝的屁股和腰部。这种方法是非常普遍的姿势。

#### (3) 抱起宝宝

把一只手插入到宝宝的颈后，支撑起宝宝的脑袋；另一只手放在宝宝的背和臀部，撑起宝宝的下半身。这样抱宝宝，能够随时改变抱宝宝的姿势。注意动作一定要轻柔、平稳。

#### (4) 放下宝宝

方法一：同抱起的方法一样，用整个胳膊支撑起宝宝的脊柱和头部，然后轻轻的放下。

方法二：把宝宝放在在襁褓中，能够使宝宝的头部得到襁褓的支撑；当放下宝宝的时候可以把宝宝轻轻放在小床上，然后把襁褓解开。这样就不会让宝宝受到惊吓。

在放下宝宝的时候，一定要保证把宝宝的头部支撑好。不然，宝宝的头部就会向后仰，好像要摔下去的感觉，从而使宝宝出现身体痉挛、四肢张开的惊吓状。



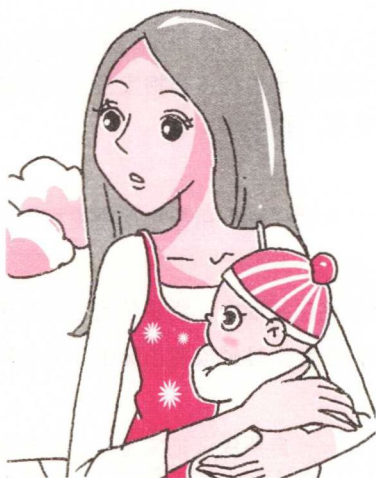
### (5) 抱好宝宝

方法一：将宝宝的头部放在一只手的肘弯，让宝宝的头部略微高出身体的其他部位，双手叠在一处，交到腕部；另一只手起辅助作用，支撑宝宝的脚和臀部。这种姿势比较常用，能够方便和宝宝说话与微笑。

方法二：把宝宝靠在胸部的上方，一只胳膊斜放在宝宝的后背，让宝宝的头部靠在肩上，并用手扶好。这样抱宝宝，能够使一只手腾出来做些事情，如拣东西等。

### 3. 襁褓的使用

使用襁褓把宝宝包起来，能够让宝宝感到舒适，会产生一种爱抚与安全的感觉。所以当宝宝受到惊吓的时候，最好把宝宝包在襁褓里，这也是一种使宝宝安静下来的方法。另外，绝大部分的宝宝包在襁褓中，入睡都非常容易。



0-3岁

婴幼儿喂养百科

## 第四章 新生儿疾病防治

十月怀胎一朝分娩，宝宝离开妈妈安全的子宫来到人间，即脱离了母体单独置身到一个新的环境，一切需要自己去适应，由于宝宝的生理功能还没有发育完善，很容易出现各种疾病。本章主要是从新生儿的常见疾病方面进行了详细的介绍，可以给家长提供一些参考。

### 一 新生儿出生后的检查

#### 1. 新生儿初生检查：阿普伽评分

阿普伽评分（APBarScore）是现在全世界对刚出生的新生儿健康状况的快速评估使用的最普遍的方法。

阿普伽评分一般是在新生儿出生后1~5分钟进行。如果一直低分，很可能需要重复测试。如果宝宝的评分在4分以下，就需要考虑宝宝是否患有重度窒息，如果宝宝的评分在4~7分，应该考虑是否患有轻度窒息。很多新生儿的评分多在7~10分之间，医生会根据宝宝的评分进行相应的处理。轻度窒息的新生儿通常会经过清理其呼吸道、吸氧等措施而很快好转，预后良好。

出生后1分钟的宝宝低分，表明新生儿需



要医护人员马上处理，但并不一定意味着将来有问题。尤其是在5分钟时的分数改善明显，一般对宝宝以后的成长没有什么影响。但如果是到10、15、30分钟时，宝宝的分数仍低于3分，宝宝脑部神经受损的机会就会增多。早产、剖宫产、高危妊娠的宝宝一般评分都比较低。

## 2. 新生儿生后12小时内全面检查

### (1) 新生儿身长、体重

身长：新生儿出生时的平均身长为50厘米，男、女宝宝会有0.2~0.5厘米的差别。正常的新生儿之间，身长也会略有差异，但差异很小。

体重：新生儿的体重平均在2.8~3.2千克之间，但是医学上对于新生儿的体重有正常的标准值，即宝宝出生时体重在2.5~4千克之间的称之为正常儿，低于2.5千克的称为低体重儿，高于4千克的称为巨大儿。

对于测得的新生儿的数值跟相应的胎龄对比就会给一些情况提供重要的线索。如，若新生儿小于胎龄，可能是因为宫内感染或畸形所致。而如果新生儿大于胎龄，可能是因为妈妈患糖尿病或新生儿患有先天性高胰岛素血症等。

### (2) 心肺系统

一般情况下，新生儿的呼吸为腹式呼吸，呼吸频率为35~50次/分，心率为100~150次/分（平均120次），可能会有明显的窦性心律不齐。往往还会听到心脏杂音，但其中大只有10%和先天性心脏病有关。

新生儿如果有严重的先天性心脏疾病，例如大动脉闭锁，右或左心室发育不全，会表现出皮肤苍白、青紫或心力衰竭。



0-3岁

婴幼儿喂养百科



### (3) 肌肉骨骼系统

肢体应该对称并且能自由活动。新生儿仰卧，髋关节和膝关节屈曲时，股部能完全外展到检查桌面平面。

若宝宝的髋关节外展受限，并且当股骨头滑入髋臼时能够摸及“弹响声”，是先天性髋关节脱位的主要表现。女宝宝和臀位产宝宝非常容易发生髋关节脱位。如果髋关节活动受限，需超声检查并请矫形外科专家会诊。特别轻微的先天性髋关节发育不良的患儿，可以使用两块或三块尿布兜起来，这种方法比较适用。比较严重的病例，可以由矫形外科医生在超声观察检查下应用外展夹板治疗。

### (4) 皮肤

新生儿的皮肤一般是红润的，但在出生后最初的几小时内经常会出现手足发绀。几天后出现干燥，蜕皮，尤其是足踝和手腕皱褶的地方。

很多宝宝出生后身上都留有“记”。颜色一般是青色、深青色和紫蓝色，还有红色的。“记”的位置多在背部、臀部及腰部，也有少数会出现在四肢，偶尔还有的长在面部。“青记”叫做色素斑，通常比痣大，也比较平，主要是因为真皮内色素细胞发育异常和色素积聚所引起的。青记和红记一般都不会影响宝宝的健康。随着宝宝的成长，到了儿童期就会逐渐消失，不需要治疗。

### (5) 头部

头位自然分娩的宝宝头部会变形，出现颅缝重叠和头皮水肿和（产瘤）。头颅血肿是血液聚集在骨和骨膜之间而产生的一个不超过骨缝的肿块。可能产生在一侧或两侧的顶骨，有时还会出现在枕骨。

头颅血肿一般是在出生后最初的几小时出现，有的需要几天或几个月后才会逐渐消失，通常不用抽吸。臀位自然分娩的宝宝，头部一般不会变形、水肿，瘀斑一般会出现在先露部位（如臀、生殖器或足）。

### (6) 面部

有的宝宝因为受宫内胎位影响可能会出现面部不对称。一定要注意如果宝宝啼哭时出现鼻唇沟和眼周皱纹不对称，要考虑是否面神经瘫痪。应



请神经专科医师会诊。

### (7) 眼睛

新生儿宝宝两眼睁开时应对称，瞳孔一样大，有对光反射，眼底清晰可见。如果以直接用眼镜检查有红光反射，应排除玻璃体浑浊。

新生儿宝宝如果出现白眼球有瘀血是常见现象，三五天后就能吸收。这主要是在分娩时受产道挤压所致。

### (8) 耳朵

如果新生宝宝的耳位较低一般可能会有肾脏或遗传性疾病。正常宝宝的耳道应该是张开的并能够看得见鼓膜。

医生在12小时内还不会测试新生儿听力。听力筛查一般选择在宝宝出生72小时以后进行，因为那时内耳的羊水才有可能吸收完全，提前测试会出现假象。

### (9) 口腔

新生儿的口腔黏膜非常柔嫩，有的宝宝在口腔上腭中线两旁及齿龈边缘经常会看到黄白色的小点，非常像是长出来的牙齿，俗称“马牙”或“板牙”，医学上叫做上皮珠。上皮珠是由上皮细胞堆积而成的，属于正常的生理现象，不是病，“马牙”不影响新生儿吃奶和乳牙的发育，在宝宝出生后的1~2个月内会逐渐自行脱落，不必进行处理。有的新生宝宝由于营养不良，“马牙”不能及时脱落的时候，一定不能用针挑或用布擦，防止擦破感染。

### (10) 胸部

新生宝宝的胸部主要呈圆柱形，剑突尖有时上翘，在肋软骨交接的地



0-3岁

婴幼儿喂养百科

方能够摸到串珠。新生儿的呼吸中枢还没有完善，很容易出现呼吸节律不齐，有时还会出现潮式呼吸。

宝宝生后4~7天往往会出现乳腺增大，如蚕豆或核桃大小，有的还有深色乳晕区及泌乳，2~3周可消退，这是因为母体内分泌的影响所致，千万不能挤压防止感染。

### (11) 腹部

少数新生儿会出现腹部畸形，在出生后头几天内应该仔细观察，包括肾脏和其他器官的形状、大小或位置的异常。正常的情况下，肝脏在肋缘下1~2厘米处能够摸到，脾尖很容易被摸到。一般两侧肾脏都能够触及，左侧比右侧更容易触及，如果宝宝的肾脏不能够触及，可能会存在肾缺失或发育不全。梗阻、肿瘤或囊性病变都可能会引起巨大肾。上述检查必须由专科医师进行，盲目粗暴的按压可能会造成宝宝腹腔脏器的损伤。

### (12) 肛门

新生宝宝的肛门有时会出现畸形，要仔细观察胎粪排出情况，必要时做肛指检查。新生儿出现红臀是经常的，要特别注意应用透气的尿裤，还要及时更换尿裤。

### (13) 生殖器

新生宝宝的阴囊或会阴部往往会有轻重不等的水肿，几天后会逐渐消退。男宝宝两侧睾丸一般下降，也有在腹股沟中，或异位于会阴、腹腔内等地方。有的时候还会出现一侧或双侧鞘膜积液（阴囊肿大或不对称），一般会在出生后2个月内吸收。男宝宝如果是摸到一个硬的变色的阴囊肿块可能是睾丸扭转，特别是臀位自然分娩时。虽然睾丸扭转一般很少出现并且在新生儿期没有明显的疼痛，但属外科急诊。

女宝宝阴部偶尔会有血性分泌物，这是由于母体的激素刺激形成的假月经，但是如有血块时应进行检查。



## 二、新生儿常见疾病的预防

### 1. 如何识别新生儿的常见病态

新生儿虽然还不能陈述自己的病痛，但是往往会通过生理本能而发出种种病痛和不适的信号，大人应该识别出这些信号，可以抓住有利时机对宝宝做到未病先防，有病尽早治疗，使宝宝减少疾病的痛苦。新生儿患病常见的信号如下。

宝宝出生后，48小时没有尿，通过喂葡萄糖水还没有尿的，应该尽早到医院请医生诊断。

新生儿黄疸半月后还没有褪掉的，应检查宝宝大便的颜色、是否母乳喂养以及有没有胆道闭锁。

宝宝的嘴唇出现青紫，应该检查是否患有先天性心脏病。

宝宝经常鼻出血，应检查血液系统。

宝宝的下肢弯曲，如果用力拉直就哭或两脚离地高低不一，应检查是否患有先天性髋关节脱位。

宝宝的两眼发直，烦躁不安，应检查其大脑是否有异常。

宝宝的前囟突出，并伴有恶心呕吐，可能会患有脑炎。

宝宝突然大哭不止，或者哭一阵停一阵，再大哭，应检查是否患肠绞痛、胆道蛔虫、肠梗阻或者是肠扭转等急腹症。

宝宝出现发热、鼻翼向外扇动，同时还伴有嘴唇青紫，应检查是否患有肺炎以及支气管肺炎。

宝宝出现嗜睡，睡后不醒，同时还伴有发热，有可能是脱水或酸中毒。

宝宝有发热和抽筋表现，应检查是否患有急性感染。

宝宝的眼皮浮肿，尿少，不吃东西，有可能是肾脏有异常。

宝宝如果吃多、喝多、尿多，应检查其血糖和尿糖。

宝宝出现面色发黄，不吃东西，疲乏无力，应做肝功能检查。

宝宝若光吃不睡，有时腹胀，面色萎黄，可能会患有钩虫或者蛔虫。



0-3岁

婴幼儿喂养百科





宝宝若入睡后，不停地翻动手脚，用手抓屁股，有可能是蛲虫感染。

## 2. 新生儿常见疾病

### (1) 哭

哭是不会说话的宝宝寻求帮助的唯一方式。新生儿哭的时候通常没有眼泪，爸爸妈妈往往不能根据宝宝的哭声来判断宝宝需要什么。新生儿正常的哭，往往是因为饿、口渴或尿布湿、环境温度过低或过高。如果哭闹不止，则是身体病态的一种表现。

### (2) 呻吟

如果新生儿出现呼吸道或心脏疾病，就会造成肺功能明显紊乱，或是由于脑部出现疾患，呼气时伴有哼哼的呻吟声，这是病情严重的表现。持续的呻吟要比间断呻吟病情更严重，应立即送到医院诊治。

### (3) 呕吐

呕吐时乳汁从宝宝的胃经口吐出时有较大的冲力，往往还会有腹部肌肉的强烈收缩；漾奶是指乳汁从食道或胃通过嘴溢出，一般冲力不大，没有腹部肌肉的强烈收缩。不管是呕吐还是漾奶，都可能是由于喂养方法不当，或食物摄入量太多引起，还可能由于胃肠道功能紊乱或先天性肠闭锁、食道闭锁等疾病引起的。通常，只要宝宝食欲好，每天都在长胖，排便，就没有关系，不过一定要注意喂养的方法，喂奶时可采取让宝宝右侧卧位，避免吐出物吸入宝宝





的呼吸道。如果呕吐或漾奶时还伴随以下现象出现时，就应引起高度的重视，立即到医院进行检查：

食欲减退，精神萎靡。

发烧或前囟饱满。

体重减轻或有失水表现。

呕吐物带血或呈黄绿色。

常吐泡沫状液体或流涎。

腹胀或有胃、肠的蠕动波型出现。

便秘或出生后没有排出胎便。

#### (4) 呼吸异常

新生儿正常呼吸时不用费力气，每分钟呼吸次数为40次左右。呼吸时会略微有些快慢不匀、幅度时深时浅，但是不会出现皮肤青紫或心跳减慢等现象。呼吸异常是指呼吸窘迫和呼吸暂停。

呼吸窘迫。呼吸时非常费劲，吸气时胸廓的软组织及上腹部会出现凹陷。呼气时还会发出哼哼的呻吟声，呼吸时两侧的鼻翼翕动，呼吸的速率明显增快（每分钟可达60次以上）或减慢（每分钟30次以下），一般还会出现皮肤青紫。

呼吸暂停。呼吸暂停指患儿的呼吸会停顿15秒以上，同时还会出现面色青灰、心跳减慢。早产儿发生率较高。



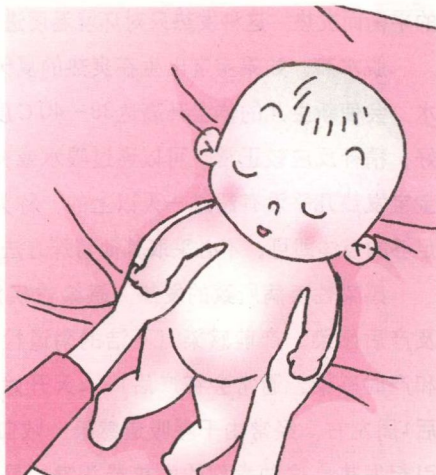
0-3岁

婴幼儿喂养百科



### (5) 腹泻

母乳喂养的新生儿，正常的大便是每天排4~6次，厚糊状，有时会稍带绿色。腹泻是指大便稀薄，水分多，呈蛋花汤样或者是绿色的稀便；严重的水分更多而粪质很少。腹泻的原因很多：病毒或细菌感染；喂奶量或乳中含糖量过多；受凉等都会引起。也有少数宝宝是因为对牛奶过敏或肠道缺少消化、吸收乳糖的酶而引起的。



吸奶量太少的时候大便次数也可能会增多，称为“饥饿性腹泻”，这时大便较松、色绿、次数虽多但量少，应与其他腹泻相区别。

### (6) 皮肤青紫

新生儿皮肤青紫是指新生儿的皮肤呈蓝紫色。宝宝刚出生的时候，因为生活环境突然改变，心肺功能需要调整，皮肤会出现青紫，但是20分钟以后会逐渐消失，如果宝宝皮肤颜色没有消失，很可能就是病态。造成新生儿皮肤青紫有很多原因：单纯的青紫大都属于青紫型先天性心脏病，阵阵发青很可能是因为宝宝的中枢神经系统疾病或严重感染所致。另外，外部温度较低时，新生儿会出现唇部及四肢末端青紫，通过保暖能自行消失。有的新生儿在宫内受压，局部瘀血，出生时脸上会有紫色斑，称为“损伤性出血”，之后会逐渐消失。

### (7) 发热

新生儿正常体温通常在 $37.5^{\circ}\text{C}$ 以下，如果超过这个温度就表明宝宝发热，新生儿发热的原因有很多，常见的有以下几方面。

环境温度过高引起的发热。如果使用热水袋、室内生火炉都会引起宝宝体温高。由于新生儿的体温调节功能还没有健全，无法维持产热和散热

的平衡而发热，这种发热只对环境温度进行调节即可，不需治疗。

**脱水热。**如果宝宝出生在炎热的夏天，因为大汗、吃奶少等而出现脱水，会使新生儿的体温升高达 $38\sim 40^{\circ}\text{C}$ 度不等，但这时的宝宝一般情况还好，精神反应较正常，可以通过喂水或补液后使其体温迅速下降。这样的宝宝发热几乎没有超过一天以上的，称为“脱水热”。这种发热只要补充足够的液体即可。不必采取其他特殊方法处理。

**感染性疾病所致的发热。**感染性疾病一般分为产前感染、产时感染及产后感染。产前感染（不洁的阴道检查、羊水早破和第二产程延长）和产时感染，通常会在产后1~2天开始发热；产后感染通常会发生在产后1周左右，经常由于呼吸道感染、败血症、脓肿以及皮肤脓疱等因素而引起发热。这种类型的发热最关键的是应该找出发热原因，然后再实行对症治疗。如果发热超过 $39^{\circ}\text{C}$ 以上，可以采用物理方法降温（如温水擦浴）效果较好，必要的时候可在医生的指导下使用退热药，千万不能自行滥用药物而引起不良后果。

发热也是新生儿在受到细菌或病毒感染时的重要表现之一，往往是在宝宝吸奶时，妈妈才感觉到宝宝的口腔发烫，知道宝宝生病了。但是不是所有的新生儿感染后都发烧，尤其是出生时体重轻或病情较重的宝宝，体温甚至低于正常。所有，不能只是单纯靠看体温来判断宝宝是否生病了。

### （8）惊厥

惊厥是一种神经系统症状，不过并不都是脑子里有病，还可能由于其他原因引起，如发高烧、水电解质紊乱（低钙、低镁及高钠等）、先天性心脏病引起脑缺氧和黄疸太重等。新生儿发生惊厥很少有典型的抽搐，有时只表现为两眼凝视、震颤或不断眨眼；口部反复地作咀嚼、吸吮动作；呼吸不规则、暂停同时还会出现皮肤青紫；面部肌肉抽动等。只有少数新生儿表现为全身或一侧的肢体肌肉一阵阵地抽颤或肌肉持续强直紧张。

一旦发现宝宝出现惊厥，应立即查清原因，及时处理，千万不能耽误。



0~3岁

婴幼儿喂养百科



如果新生儿在睡觉的时候，出现手指、脚趾小抽动，醒后又一切正常，就不要误认为是惊厥。

### (9) 湿疹

湿疹是一种非常普遍的、病因复杂的皮肤炎症，也是新生儿期最常见的皮肤病之一。湿疹分为急性期、亚急性期和慢性期。病因通常认为跟遗传、过敏体质、神经功能及物理因素等有关。如果护理不当，过多使用强碱性肥皂、营养过剩以及肠内异常发酵等都会引起该病。另外，母体雄激素通过胎盘传给胎儿，造成新生儿皮脂增多，也会很容易出现脂溢性湿疹。

### (10) 生理性黄疸

宝宝出生后一切正常。可是3~5天后，宝宝的脸却开始发黄，而且有越来越黄的趋势，这就是新生儿生理性黄疸。

胎儿在子宫内靠妈妈供给营养，生长发育代谢后产生的废物也由妈妈的脏器帮助排泄出来，胎儿体内衰老的红细胞“寿终正寝”后，产生的胆红素就是这样由妈妈的肝脏帮助转化排泄的，所以宝宝出生时并没有黄疸。

新生儿出生后，与母亲脱离了联系，一切新陈代谢产物也就由自己来处理了。红细胞破坏后产生的胆红素要经过肝脏转化一下，才能从体内排泄出去。而这时新生儿的肝脏处理胆红素的能力是很弱的。胆红素就不能从正常的渠道排泄到





体外，多余的没有经过肝脏处理的间接胆红素蓄积在体内。到了一定的程度，宝宝就表现出黄疸。

随着宝宝肝脏功能的逐渐成熟，新生儿黄疸会逐渐消退。一般在一周到半个月的时间内，黄疸就会退尽。所以爸爸妈妈不用惊慌，可以不用在意。

### (11) 便秘

便秘是指没有大便或大便次数忽然减少很多，同时大便变得很硬，排便困难，以致新生儿哭啼。

新生儿每天一般会有四、五次大便。如果新生儿吃母乳或特别配制的奶粉，大便次数就会略少，甚至还可能会出现便秘。

爸爸妈妈要密切注意观察宝宝大便的形状，正常的大便应该是软性的。如果发现宝宝便秘，这时可以先给宝宝喝些果汁或者把奶调得稀些，如果便秘情况仍然不改，就应该带宝宝去看医生。新爸爸妈妈不要自己在家给宝宝灌肠，因为灌肠次数太多是很危险的，同时还会让新生儿养成依赖性，非要灌肠才排便，所以最好还是听从医生的指示去做比较安全。

### (12) 新生儿尿布疹

新生儿尿布疹俗称红臀，大部分发生在兜尿布的臀部，主要表现为皮肤发红，继而出现红斑、丘疹，较重时发生糜烂、溃疡，并可向外延及大腿内侧或腹壁等处。

由于尿液中的尿素被粪便中的细菌分解，产生的氨刺激皮肤引起炎症，兜尿布不当是诱发尿布疹的主要原因。还有尿布不



0-3岁

婴幼儿喂养百科



勤换、大小便后不清洗、臀部潮湿、尿布粗糙吸水性差等。

出现红臀时，因为皮肤破损，细菌就很容易繁殖进而造成局部感染，严重时细菌从感染的局部侵入血液，引起败血症。因此，新生儿发生尿布疹重在预防，发现臀部发红糜烂时要及时处理，除经常换尿布外，每次清洗后要暴露臀部，还可使用取暖器烘干臀部，局部用鞣酸软膏，每天3~4次涂擦臀部；也可用0.5%新霉素炉甘石擦剂，每天3~4次涂擦臀部，必要时到医院进行诊治。

### (13) 新生儿肺炎

新生儿肺炎可能是发生在胎儿的时候，也可能是发生在分娩的过程当中，一般称为产前或产时感染性肺炎。肺炎的症状出现比较早的，可能是在宝宝出生后24小时内发病，出生时一般都会出现窒息，经抢救后会出现呼吸增快，体温不稳定，反应较差。



呼吸次数增快是肺炎早期的症状，故可以由此在早期识别肺炎。正常新生儿呼吸的次数40~45次/分，如果宝宝每分钟呼吸的次数大于或等于60次时即为呼吸增快，这时可以再重新数一次，如果还是大于或等于60次/分，就可以确定为呼吸增快，有可能会患有肺炎。另外，在数呼吸次数的时候还应该注意，因为正常新生儿的呼吸不规则，经常会出现一阵快速的呼吸阶段，之后又会出现一阵缓慢的呼吸，有时还会有短暂的呼吸暂停。因此，数呼吸的次数时不能简单的只数

15秒乘以4作为1分钟的呼吸次数，这样就会使呼吸增快的宝宝不能发现，而呼吸正常的宝宝却被数出呼吸增快。因此，正确的做法应该是一定要数满1分钟，还必须再重复数一次。数呼吸时还要注意一吸一呼属于一次呼吸，如数成两次呼吸就不对了。由于新生宝宝的胸廓上下运动幅度很小，主要是腹式呼吸，因此，观察新生儿呼吸时如果观察腹部运动会更加明显，数出来的呼吸次数就会比较准确。数呼吸次数的时候必须在宝宝安静的时候数，千万不能在哭闹、吃奶或刚吃完奶之后数。新生儿患肺炎时除了出现呼吸增快以外，还有一个重要的体征——胸凹陷。宝宝吸气的时候，其胸壁下部就会出现明显的内陷即为胸凹陷，着是肺炎比较严重时的表现，如果宝宝出现明显的胸凹陷时要立即住院治疗。

#### (14) 新生儿脐炎

脐带是胎儿在母体内获取营养的供养线，新生儿出生后，脐带被结扎，剩下1厘米左右的脐带残端，正常情况下，脐带会在出生后3~7天脱落，脱落的时间早晚因不同的结扎方法以及留下的脐带长短略有差别。但是在脐带脱落前，脐部特别容易变成细菌繁殖的温床引发脐炎。

脐部感染较轻的宝宝主要表现为局部有脓性分泌物，有臭味，脐部及周围皮肤发红或有肿胀。感染较重的宝宝感染会扩散，形成腹壁感染，成为脓肿或向腹膜扩散引起腹膜炎，甚至更严重的还可能向全身扩散造成败血症。因此，新生儿脐炎的危



0~3岁

婴幼儿喂养百科





新生儿脐炎的防治，主要应做好以下几点。

首先，在脐带没有脱落前，给宝宝洗澡的时候最好是淋浴，不要让水进入脐带。洗澡后还要把脐带周围的水吸干，用75%的酒精把脐带残端消毒，再换上干净的纱布包裹好。

其次，不要把尿布盖在脐带上，要保持局部的干燥，同时还应该经常换尿布防止尿液污染脐带。

最后，如果脐带根部出现发红或脐带脱落后伤口没有愈合，出现脐窝湿润、渗水等现象，需要立即进行局部处理，可用3%的双氧水冲洗局部2~3次，然后用碘酊消毒，再用酒精脱碘，如果脐部炎症明显，有脓性分泌物等现象要马上到医院诊治。

### （15）新生儿败血症

新生儿败血症是一种严重的细菌感染性疾病。败血症是致病性细菌侵入血循环，并在血液中生长繁殖而产生毒素引起全身性感染。患儿还会有局部感染灶，如皮肤脓疮或疖肿，或脐部出现脓性分泌物等，败血症的致病菌正是从这些病灶进入血液。还有的患儿没有感染病灶，但也可能通过其他方式感染致病性细菌，如羊膜早破、羊水污染，细菌经血液或羊水感染胎儿，出生时因为产程延长而使新生儿在产道内受到感染等或者是曾经给宝宝挑“马牙”、割“螳螂嘴”等造成的感染。

新生儿败血症的临床症状没有幼儿的表现明显，尤其是早期因症状没有特异性很容易被忽视。因此，早期识别出新生儿败血症的危险症状和体征，对于患儿的及时诊治十分重要。

“三少”症状。即少吃、少哭、少动。少吃是指新生儿吃奶明显减少或吸吮无力，吃奶没有以前迫切、有力，吃奶的时间也不如以前那么长，奶量比平时减少很多。少哭是指新生儿哭的次数减少或哭声较小；少动是指新生儿的四肢活动减少，或全身软弱。患儿的上肢抬起后再放下，没有明显的屈曲反应，也不会紧紧抓住大人的手指

“二不”症状。即体温不升以及体重不增。体温不升，是指新生儿的体温在 $35.5^{\circ}\text{C}$ 以下，平时宝宝的手脚温暖，出现败血症时宝宝的手脚发



冷；体重不增，是指新生儿出生后由于败血症使体重没有正常的增长，生理性体重下降超过了正常下降的范围，体重的恢复和增长也没有正常新生儿快。

“一低下”症状。即反应能力低下或精神萎靡。正常新生儿在受到刺激时会做出适当的反应，如微笑、注视以及惊醒等。而败血症的患儿则反应能力低下，昏昏欲睡，没有精神。

此外，黄疸是新生儿败血症的危险体征，如果正常生理性黄疸应该逐步消退的时候没有消退反而加剧或黄疸消退后又重新出现黄疸，也要考虑是否患有败血症。



0-3岁

婴幼儿喂养百科



## 第五章 新生儿能力开发

每一位妈妈都想养育一个聪明健康的宝宝，但是并不是所有的妈妈都能做到、做好；如何“教育宝宝”“开发宝宝的智力”“促进宝宝能力发展”，是每一位妈妈都想知道、想了解的。而做到这一切，只有爱是远远不够的，还需要妈妈的智慧。其实，每一个正常的新生儿都具有人们意想不到的能力，新生儿不仅能听会看，还具有惊人的运动本领和社交技能。本章重点讲述了该如何开发新生儿的潜能的问题。

### 一、新生儿语言能力训练

#### 1. 悄悄话

对于新生儿的语言训练，最重要的是家长要和宝宝养成说话的习惯。无论给宝宝做什么事，都要用柔和亲切的声音、富于变化的语调跟宝宝讲“悄悄话”。当宝宝哭时，用温和亲切的语调哄宝宝：“唉呀，宝宝怎么了？别哭了，妈妈在这儿呢”，并观察宝宝的反应：喂奶时，也要轻轻呼唤宝宝的名字。

#### 2. 无声的交流

在宝宝情绪好的时候，妈妈和宝宝可以面对面，相距20厘米左右，宝宝会紧盯着妈妈的脸和眼睛。当妈妈和宝宝的目光碰在一起的时候，可以通过对视进行无声的交流。妈妈还可以做出多种面部表情：张嘴、



伸舌和微笑等。

### 3. 逗笑

从出院第一天起，爸爸妈妈应该经常逗宝宝笑。宝宝在被逗乐时会报以微笑，与睡觉的时候脸部肌肉收缩的笑不一样，这是宝宝的第一个条件反射。越早笑的新生儿越聪明。新生儿宝宝一般在10~20天左右学会微笑，如果宝宝在42天的时候还没有被逗笑就需要密切观察，若到56天的时候还不会笑就很有可能是智力落后。因此，应尽早逗宝宝笑，宝宝第一次被逗笑的时间，应有记录。



### 4. 回声引导发音

宝宝哭的时候，如果爸爸妈妈发出跟其哭声相同的声音。这时宝宝会试着再发声，几次回声对答，宝宝就会喜欢上这种游戏似的叫声，慢慢地就学会了叫而不是哭。这时爸爸妈妈如果把嘴张大一点，用“啊”来诱导宝宝对答，对宝宝发出的第一个元音，要用肯定、赞扬语气的回声加以巩固强化，并记录下来。

### 5. 听儿歌

在宝宝清醒、愉快的时候，爸爸妈妈可以念一些简短、琅琅上口的儿歌或者是唐诗。尽量每天坚持，有助于培养宝宝以后的语感与阅读习惯。

## 二、新生儿听觉训练

### 1. 新生儿听觉训练的必要性

出生一周以内的宝宝因为中耳鼓室还没有充盈空气，加上外耳道存在少量的羊水，会影响到听力，所以在这段时间内，宝宝的听力相对还比较差些。一周至后，上述因素就会消失，宝宝的听觉敏感度也就提高了。宝宝喜欢听人声，对妈妈的声音特别敏感，当妈妈轻轻对着宝宝说话时，



宝宝的反应是非常积极的。宝宝会高兴地看着妈妈，眼睛和头不时地跟着动，脸上还会露出非常愉快的表情，好像真能听懂妈妈在说什么。宝宝快满月的时候，听觉会相对集中，就可以更好地听到外界的声音了。

宝宝听觉的发育需要良好的外部环境，尽量要给宝宝多提供适当的听觉刺激，如多和宝宝说说话，叫叫宝宝的名字，给宝宝唱唱儿歌、摇篮曲，或者用会发出悦耳动听声音的玩具逗逗宝宝，放放轻松柔和的音乐等，这些对于提高宝宝的听觉都是具有非常大的好处的。

## 2. 新生儿听觉训练的方法

能够促进宝宝听觉的音响玩具有很多种，如各种摇铃、音乐盒、哗铃棒、拨浪鼓以及各种造型的吹塑捏响玩具、可以拉响的手风琴和各种能够发出声响的悬挂玩具等。在宝宝清醒的时候，可以在宝宝的耳边轻轻摇动玩具，发出响声，吸引宝宝寻找声源。除了使用发声的玩具以外，还可以拍拍手、学小动物的叫声等来逗引宝宝，使宝宝作出向声音方向的转头反应。当宝宝学会听到声音转头的时候，还可以用发声玩具训练宝宝俯卧抬头，先让宝宝趴在床上，然后用发声玩具在宝宝头顶的上方逗引，使宝宝抬起眼睛看，每天训练1~2次，通过训练，有利于宝宝以后手的够取、坐和爬等动作的发育。

进行听觉训练的时候一定要注意，声音刺激要柔和、动听，不能持续时间太长，否则宝宝就会失去兴趣，停止反应。在进行声音刺激的同时还应该防止有其他声音的干扰。





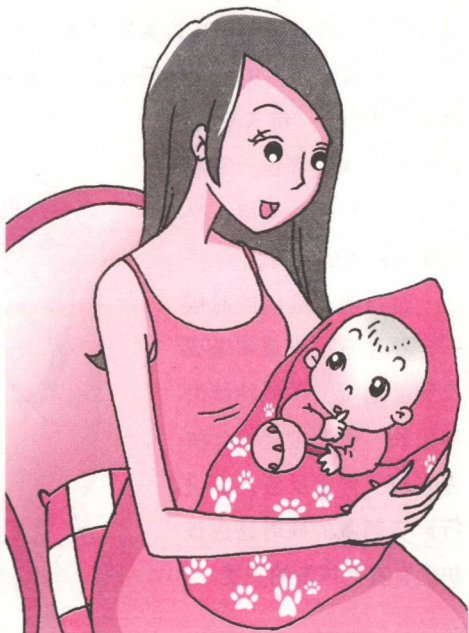
### 三 新生儿追视训练

#### 1. 新生儿视觉训练的条件

如果仔细地观察出生一周之后宝宝的眼神，就会发现这时候的宝宝的眼神要比刚生下来的时候老练很多，也灵敏很多。当宝宝睡醒后，处在安静状态下的时候，宝宝会把眼睛睁得大大的，好奇地望着妈妈，显得格外有神。此时睁眼的时间要比以前稍长些，开始对大物体发生兴趣。喜欢看人的脸，尤其是妈妈的脸，也比较喜欢看色彩鲜艳的东西，如彩色气球、彩条等。宝宝不但会盯着妈妈看，目光还能跟着妈妈左右移动。到了满月的时候，宝宝的目光就更灵敏了。

#### 2. 追视训练的方法

每天给宝宝看红色绒线球，追视红光。当宝宝清醒的时候，可以让宝宝仰卧在小床上，离宝宝15厘米左右拿一个红色绒线球慢慢抖动，让其进入宝宝的视线，然后慢慢左右移动，让宝宝学习追视。如果宝宝的视线中断，可以重新开始。另外，还可以用手拿彩球、哗铃棒等玩具让宝宝学习追视。先在宝宝面前能看到玩具的地方摇几下，然后慢慢地向左或右移动，使宝宝的视线能跟踪到眼前移动的玩具。由于宝宝对妈妈的声音是最敏感



0~3岁

婴幼儿喂养百科



的，妈妈可以用语言吸引宝宝注意玩具。刚开始练习的时候，玩具左右移动的距离应短些，以后再慢慢地加大距离。等宝宝有了一定的视觉能力，就可以在宝宝觉醒的时候，用色彩鲜艳的玩具（最好是红色的）或用脸来训练宝宝的注视能力，这样能够帮助宝宝发展视觉功能。

除了用玩具让宝宝学习追视之外，妈妈还可以用自己的脸引起宝宝的注视，妈妈可以把脸一会转向左，一会儿转向右，宝宝就会用眼睛追随着妈妈脸的方向来回移动。宝宝不但能够左右转脸追视，还能够仰起脸向上方追视，甚至还会做环形追视，宝宝不但眼睛能随着妈妈手中的红色绒线球动，而且颈部也可以随着活动。刚出生的宝宝，两只眼睛还不能完全集中在一个物体上，“视觉集中”是认识世界的开端，这些训练有助于宝宝发展这一能力。必须注意每次给宝宝追视玩具的时间不能太长，通常在1~2分钟左右，否则就会引起宝宝的视觉疲劳。宝宝的眼睛和玩具的距离要保持在15~20厘米。

#### 四、新生儿先天性反射种类

##### 1. 先天性反射存在的意义

所有健康的新生儿都具有一些本能的反射活动，它能够帮助新生儿度过离开妈妈子宫的最初几个星期。在新生儿生理和智力水平慢慢发育成熟，可以进行更自觉的、有意识的活动之后，这种先天性反射就会自行消失。新生儿神经系统发育健康的标志是有正常的动作，是新生儿的本能反射。这些无条件反射只是在一定的时间内存在。如果新生儿在出生后神经系统受到损伤，这些反射就可能会受阻，会发生该出现的时候不出现，该消失的时候不消失的现象。

保护眼睛和维持呼吸是两种最容易引出的反射活动：如果触摸宝宝的眼睑，宝宝就会闭上眼睛，如果用大拇指和食指轻轻夹住宝宝的鼻子，宝宝就会用双手挣扎。随着新生儿神经系统的逐步发展，这些先天的神经反射也会逐渐消失。先天性反射的存在与消失不仅反映出神经系统的正常与

否，还和日后的运动发育有着密切的联系。

## 2. 先天性反射的主要种类

### (1) 觅食、吮吸和吞咽反射

当妈妈用乳头或奶嘴轻触新生宝宝的脸时，宝宝就会自动把头转向被触的一侧，并张开嘴巴寻找。这种动作就是觅食反射。

每个新生儿出生的时候都具有吮吸反射，这是最基本的反射行为，这种反射能够让新生儿进食。如把奶嘴放进新生儿的嘴里，就会开始吮吸。而且吮吸运动非常强烈，甚至在奶嘴的吮吸刺激移开之后还会继续很长时间。

吮吸的同时，新生儿还会吞咽，这也是一种先天反射。吞咽行为能够帮助宝宝清理呼吸道。

### (2) 握持反射

宝宝出生后，医生都会检查其握持反射。测试的方式是把手指放到宝宝的手心，看看宝宝的手指会不会自动握住医生的手指。一般的新生儿反应都很强烈，会紧紧攥住别人的手指。这种反射一般在3~5个月会消失。当轻轻触摸宝宝的脚底时，就会发现宝宝的脚趾也蜷起来，好像要抓住什么东西似的，这样的反射将会持续一年左右。

### (3) 紧抱反射

也被称为“惊吓”反射或“莫罗氏反射”。将新生儿的衣服脱去，用一只手托起宝宝，另一只手托起宝宝头的枕部，然后突然使宝宝的头及颈部略微向后倾，正常的宝宝会表现出四肢外展、伸直，手指张开，似乎是在想寻找可以依附的东西。然后宝宝会缓缓地收回双臂，握紧拳头，膝盖会蜷曲缩向小腹。宝宝身体的两侧会同时做出同样的反应。如果宝宝突然听到巨大的声音时，也会有这种反射。紧抱反射消失的时间大概是在宝宝2个月的时候。

### (4) 行走反射

用双手托在新生儿腋下将其竖直抱起，使宝宝的脚触及结实的硬物，



0-3岁

婴幼儿喂养百科





宝宝就会移动其双腿做出走路或跨步的动作。这种反射与宝宝学走路没有关系，大概会在宝宝出生一个月左右消失。

### (5) 爬行反射

当宝宝趴着的时候，就会很自然地做出爬行的姿势，撅起屁股，膝盖蜷在小腹下。这是因为宝宝的双腿此时还像在子宫里面一样仍然朝向其躯体蜷曲。当踢宝宝的双腿时，宝宝或许能够以不明确的爬行姿势慢慢挪动，实际上只是在床上作轻微的向上移动。只要宝宝的双腿不再屈曲且能伸平，这种反射就会自行消失，通常是在2个月左右。

### (6) 踏步反射

扶着新生儿的腋下，让其呈站立状，并使宝宝的身体略向前倾，脚抵着床或桌子，新生儿就会出现踏步动作。出生后2个月后此反射消失。



### (7) 游泳反射

让新生儿仰卧在水里，就会表现出非常协调得不随意游泳动作。然而到6个月之后，如果再把宝宝放在水里，就只会挣扎乱动。

## 五、影响新生儿智力的疾病

### 1. 新生儿核黄疸

新生儿核黄疸也被称为新生儿黄疸脑病。是由于新生儿体内胆红素过高和脑细胞结合，从而使脑细胞的功能发生故障，进而影响到新生儿的智力。



## 2. 新生儿脑膜炎

新生儿脑膜炎是一种死亡率非常高的疾病，是因为细菌以及毒素直接侵犯到宝宝的脑细胞组织，致使脑细胞的功能受到严重破坏，从而会影响宝宝的智力发育。

## 3. 产伤引起颅内出血

由于宝宝颅内受压会使血管破裂出血，导致出血部位脑细胞的血液循环受到阻碍，造成细胞变性坏死，因而影响宝宝的智力。

## 4. 新生儿轻度窒息

新生儿轻度窒息是指新生儿出现没有呼吸或心跳很慢，如果抢救及时，恢复较好，宝宝日后的智力不会受到影响。如果抢救不及时，就会因脑缺氧时间太长而使脑细胞受损，宝宝以后的智力就会受到不同程度的影响。

## 5. 新生儿低血糖

新生儿低血糖多见于早产儿，由于神经组织在一般情况下几乎完全利用糖作为代谢能源，如果宝宝反复发生低血糖或低血糖持续时间太长，就会产生持久性脑功能障碍，进而影响到宝宝的智力发育。



0~3岁

婴幼儿喂养百科



## 6. 新生儿营养不良

新生儿营养不良会严重影响其智力发育，尤其是蛋白质供应不足会影响脑细胞的生长。大脑发育的关键时期是在孕后期3个月到出生后6个月，脑细胞的特点是其增值是“一次性完成”的，错过这个机会就再也无法补偿了。因此新生儿期的喂养非常重要。

## 7. 中毒细菌性痢疾

这是新生儿比较容易得的一种病。发病后会有发高烧、昏迷及抽搐等症状。因为细菌产生的毒素会直接损害宝宝的神经系统，刺激脑组织，因此，往往会引起宝宝大脑缺氧，从而影响智力发育。

一定要补充足够的维生素，增强宝宝的免疫力。如果宝宝患病，要注意降温，同时补充氧气，以减轻缺氧对宝宝大脑的影响。

## 8. 破伤风

破伤风杆菌不但会引起肌肉紧张，影响运动神经的发展，还可能会引起组织坏死，心肌损伤，从而影响宝宝的智力发育，因此，预防破伤风对宝宝的身体健康十分重要。一旦宝宝发病，最主要的措施是先彻底清洗创口，并遵照医嘱，注射破伤风抗毒素。

## 9. 结膜炎

结膜炎俗称“红眼睛”，是一种眼部传染病，主要是因为受到细菌、病毒的感染，或眼睛中不小心落入灰尘或异物等原因造成的。这种病看起来好像不严重，但实际上如果不能及时医治，细菌或病毒还会进一步侵袭大脑，进而会影响智力。

宝宝一旦患病就应立即进行隔离治疗，同时不能让宝宝揉搓患病的眼睛。



0~3岁婴幼儿喂养百科

# 第二篇

## 婴儿喂养指南





## 第六章

# 2~3个月婴儿喂养指南

2~3个月的宝宝，是胎儿与新生儿的继续，由原来依赖妈妈寄生到独立生活，是非常艰巨的任务，由于这个阶段的宝宝机体非常脆弱，消化系统还没有完善，但生长发育却特别快，因此这个阶段的营养非常重要。胎儿和婴幼儿时期的营养与健康状况关系到成人慢性病的发生发展。因此，对婴幼儿进行科学喂养和学龄前儿童合理膳食的指导，将有助于宝宝顺利地过渡到进食成人食物阶段。

### 一、2~3个月婴儿的发育状况

#### 1. 身体发育

2~3个月的宝宝正处于婴儿期的开始，一般情况下，体重每周可增加300~500克，每个月之间体重可增加1000克左右，每月身高增长大概3.5厘米，到宝宝3个月时，生长发育已经非常迅速。







具体身体发育特征如下：

体重：男婴大概为6.93千克，女婴大概为6.24千克。

身长：男婴大概为63.35厘米，女婴大概为61.53厘米。

头围：男婴大概为41.25厘米，女婴大概为39.90厘米。

胸围：男婴大概为41.75厘米，女婴大概为40.05厘米。

坐高：男婴大概为41.69厘米，女婴大概为40.44厘米。

前囟：仍然存在，基本上没有大的变化。由于这个时期是颅骨缝闭合的重要阶段，骨缝和后囟已经闭合。此时，要经常注意更换宝宝的体位、左右交替睡觉、枕头要柔软等等，以适应头形的变化。

## 2. 动作发育

宝宝在8周时，俯卧位下巴离开床的角度可达45度，但不能持久。等到3个月的时候，宝宝的下巴和肩部才能都离开床面抬起来，胸部也能部分地离开床面，上肢支撑部分体重。宝宝俯卧时，家长要注重看护，防止因呼吸不畅而引起窒息。宝宝仰卧时，大人稍拉其手，头可以自己稍用力，呈完全后仰了。宝宝的双手从握拳姿势开始逐渐松开。如果给宝宝小玩具，就能无意识地抓握一会。要给其喂奶时，就会立即做出吸吮动作。另外，还会用小脚踢东西。

从出生到满月的宝宝，动作发育处于比较活跃的阶段，能够做出很多不同的动作，尤其精彩的是面部表情开始逐渐丰富。在睡眠中有时还会做出哭相，撇着小嘴好像非常委屈的样子，有时又会露出无意识的笑。其实这些动作都是宝宝吃饱后安详愉快的表现。

## 3. 感觉发育

宝宝经过妈妈一个月的精心哺育，对妈妈说话的声音已经非常熟悉了，如果是遇到陌生的声音就会很吃惊，如果声音很大还会感到害怕而哭起来。因此要经常给宝宝听一些轻柔的音乐和歌曲，对宝宝说话、唱歌的声音都要悦耳。宝宝非常喜欢周围的人说话，没人理的时候就会感到很寂



寞而哭闹。

一个月以后的宝宝，皮肤感觉能力要比大人敏感得多，有时家长不注意，把一丝头发或其他东西弄到宝宝的身上刺激了皮肤，宝宝就会全身左右乱动或者用哭闹来表示很不舒服。这时的宝宝对冷、过热也都比较敏感，以哭闹向大人表示自己的不满。不过两只眼睛的运动还不够协调，对亮光与黑暗环境都有反应。一个月以后的宝宝很不喜欢苦味与酸味的食物，如果不喜欢吃，就会表示拒绝。

#### 4. 听觉发育

此时的宝宝已经能够把头转向有响声的地方，还能够辨别出几种不同的声音。例如，当扳动开关、电视节目、收音机等声音出现时，宝宝就会转过头去看。听到音乐声，宝宝的脸上就会表现出高兴的神色；而一旦听到愤怒的声音时，宝宝的脸上就会露出恐惧的神情。



#### 5. 视觉发育

宝宝辨别色彩的能力增强。新生儿时期，宝宝似乎只能够辨别出红色和白色；而这个时期宝宝的双眼就会长时间盯着黄色、红色、白色以及黑色等颜色的东西看。

#### 6. 味觉发育

这个时期的宝宝已经能够分辨出母乳的味道，因此如果一直吃母乳的

宝宝突然喂奶粉，宝宝有时会坚持不喝，这就表示宝宝的味觉已经有了很大的发展，所以要想让宝宝改喝奶粉，就必须及早进行。而从第二个月开始给宝宝喝果汁也是这个原因。

## 7. 心理发育

此时的宝宝开始喜欢从不同的角度玩自己的小手，还喜欢用手触摸玩具，并且喜欢把玩具放在自己的嘴里。开始用咕咕噜噜的语言和爸爸妈妈说话，会听自己的声音，对妈妈表现出格外的喜爱，离不开。



## 二、2~3个月婴儿的饮食

### 1. 继续母乳喂养

刚满月的宝宝胃口非常大，食欲也很好，生长发育非常快。满月后的宝宝会逐渐形成吃奶的规律，这使得妈妈的哺乳工作更加得心应手。这个时候每天哺喂5次即可。此时的宝宝更加惹人喜爱了，宝宝喜欢吃完奶后继续躺在妈妈的怀里撒娇。不过，需要注意的是，在宝宝吃奶的时候，千万不能让宝宝边吃边玩，这样很容易养成宝宝吃奶没有规律的习惯。

对于那些吸吮能力较弱或者在喂奶的时候哭闹的宝宝，吃奶的时候经常是吃几口就睡着了，妈妈应该把奶头动几下，刺激宝宝的嘴唇，让其继续吃奶。一定要注意，必须让宝宝一次吃饱，否则宝宝等不到下次吃奶的时间就会饿了，又会哭闹。而等哭累了，要吃奶的时候就又会吃几口睡着了，长此下去就会形成不良的生活习惯，不但影响了宝宝的生长发育，还会影响妈妈的生活。

### 2. 其他补充喂养方式

如果母乳充足，2~3个月的宝宝平均每天体重会增加30克左右，身高每月会增加2厘米左右。吃奶吃得比较多的宝宝，喂奶时间间隔会变长。





过去3个小时就饿得哭闹的宝宝，现在即使过了4个小时甚至更长时间都不会醒，这表明宝宝的胃里能够存食了，千万不要因为喂奶的时间到了就把宝宝叫醒，这样会严重影响宝宝的休息。

此时，有些妈妈可能会出现母乳开始减少的情况，如果宝宝的体重增长速度明显下降，变得爱哭、夜里醒来哭闹的次数也开始增多，就应该给宝宝加喂一次配方奶，如果效果不是很明显还可以再增加一次。宝宝每天增加的体重达到30克左右是比较理想的。

用配方奶喂养的宝宝食欲比较旺盛，如果单纯按照宝宝的欲望不断加奶就有可能过量，继续添加还很可能出现过度肥胖，宝宝体内积存不必要的脂肪，会加重心脏、肾脏和肝脏的负担。虽然吃母乳的宝宝也可能会出现肥胖，但是由于母乳比较容易消化，不会加重肝肾的负担。

为了避免宝宝过胖，这时每天配方奶的喂养量应控制在900毫升以下，900毫升牛奶产生的热量为2427千焦，足够宝宝的需要。一天喂6次，每次的量不能超过150毫升，如果一天喂5次，每次不能超过180毫升。

### 3. 宝宝需要补充维生素C

维生素C主要来源于新鲜的蔬菜和水果，因为此时的婴儿还不能吃蔬菜，所以很容易造成维生素C的缺乏。一般每100毫升母乳含有维生素C2~6毫克。但是牛奶中维生素C的含量比较少，经过加热煮沸，就又有一部分被





破坏，几乎所剩无几了。因此要注意给宝宝增加一些绿叶菜汁、番茄汁、橘子汁和鲜水果泥等，这些食品中都含有较丰富的维生素C。由于维生素C在接触氧、高温、碱或者铜器的时候，很容易会被破坏，因此再给宝宝制作这些食品的时候，一定要用新鲜的水果蔬菜，现做现吃，既要注意卫生，还应该避免过多地破坏维生素C。

#### 4. 菜水和果汁的制作

由于新生儿的肠胃功能还很薄弱，对母乳以外的食物适应能力非常弱，水果蔬菜要选择新鲜、味甘甜以及性平和的种类，不要选择太酸或有浓烈异味的种类，一般苹果和不酸的柑橘、橙子、西红柿以及青菜、白菜、包心菜和胡萝卜等比较好。具体制作方法是：

##### (1) 菜水

先将锅里放水烧开，然后把250克新鲜的青菜或包心菜等绿叶菜放入，再用小火煮5分钟后，滤出菜水备用。喂时可以用干净的奶瓶，注意不能太烫，喂前应先滴几滴放在手背上试试。可以在两顿喂奶之间加喂。

##### (2) 果汁

选用新鲜的苹果或广柑、橙子及西红柿等，洗干净后先去皮切块，然后再用干净的器皿榨出汁液，再用消过毒的纱布过滤之后加适量的温开水（必要时可加适量糖）喂食。西红柿榨汁非常容易，洗干净后可以直接放入干净的纱布内挤出汁水，然后加少许糖即可。

喂的时候一定要注意由少渐多、由稀到浓，让宝宝逐渐适应，不要一次喂入太多，防止宝宝肠胃不适出现腹泻。开始喂果汁的时候应适当加温开水稀释。宝宝3个月时就能基本适应果菜汁的口味，一般不再需要加水，可以直接喂不加水的果菜汁。



0~3岁

婴幼儿喂养百科

## 三、2~3个月婴儿的营养食谱

## 1. 西红柿汁

原料：西红柿1个，白糖10克，温开水适量。

制作：将成熟的新鲜西红柿洗干净，用开水烫软后去皮切碎，再用清洁的双层纱布包好，把西红柿汁挤入小盆内。取西红柿汁，将白糖放入汁中，再用适量温开水冲调后即可饮用。

功效：本品酸甜可口，适宜宝宝补充维生素C及维生素A。

## 2. 胡萝卜汤

原料：胡萝卜50克，白糖5克，清水适量。

制作：将胡萝卜洗净后切成丁，放入锅内加适量清水煮，大概20分钟可煮烂。用清洁的纱布过滤去渣，滤下的汤中加入白糖调匀即可饮用。

功效：味略甜，富含胡萝卜素，非常适宜宝宝。



## 3. 青菜水

原料：青菜（油菜、鸡毛菜、小白菜均可）50克，精盐少许，清水50毫升。

制作：将青菜洗净后浸泡1小时，然后捞出切碎。锅内加一小碗清水，煮沸后将菜放入，盖紧锅盖再煮5分钟，待温度适宜时去菜渣，加入精盐少许，能稍稍尝到咸味为度，即可分用。



功效：菜汤淡绿色，有清香，含有较多维生素C，非常适宜给宝宝补充维生素C。

#### 4. 水果藕粉

原料：藕粉20克，苹果（或桃、梨）30克，精盐少许，清水适量。

制作：将藕粉和精水调匀，水果切成极细小的颗粒待用。将水果粒加水煮熟备用。将藕粉倒入锅内用微火慢慢熬煮，边熬边搅拌，直至透明为止，将煮好的水果粒倒入拌匀即可食用。

功效：味香甜，易于宝宝消化吸收，营养丰富。

#### 5. 土豆泥

原料：土豆50克（甜红薯、胡萝卜、南瓜也可），精盐少许，开水少量。

制作：将土豆去皮，切成小块蒸熟。在土豆中加盐少许，用勺压烂成泥，加少量开水调匀即可食用。

功效：本品软烂，富有营养，是婴幼儿较好的辅助食品。

### 四、2~3个月婴儿的日常护理

#### 1. 喂养

这个时期的宝宝虽然胃口明显增大，但还是应该坚持以乳类为主，没有特殊的原因，不必添加米汤、米糊、米粉、奶糕和面食等淀粉类辅食。钙粉和鱼肝油的添加，也应该严格按照医生的处方掌握剂量，不能擅自



0~3岁

婴幼儿喂养百科



随意添加。

## 2. 睡眠

宝宝在第一个月里，每天大约有20个小时是在睡眠中度过的。这个时期的宝宝，每天绝大部分的时间仍然是在睡眠中度过的。其中每天大约会有3个小时睡得非常香甜，处在深睡不醒状态。充足的睡眠能够促使宝宝的机体分泌大量的成长荷尔蒙，有利于宝宝健康成长。



因此，这个时期的日常护理重点是给宝宝营造一个舒适的睡眠环境。

但是如果宝宝出现夜啼，应该白天减少宝宝睡眠的时间，可以用给宝宝擦身体、换尿布或者是打开包裹等方法，干扰宝宝入睡；晚上临睡前妈妈还可以用上述办法干扰宝宝，让其哭闹，并不要喂食；等宝宝哭闹够了，再给其洗个热水澡，然后饱饱地喂一顿，宝宝就会美美地入睡。晚上睡眠质量好，白天自然就会玩得时间长了，这样坚持2~3天，夜啼基本上就能够纠正过来。

## 3. 洗澡

宝宝这个时候正处在新陈代谢的旺盛时期，皮肤护理尤其显得重要，洗澡是宝宝每天必做的功课。洗澡时要保证房间内温度控制在 $26^{\circ}\text{C}$ 左右，水温控制在 $40\sim 42^{\circ}\text{C}$ 之间。

给宝宝洗澡的时候一定要把门窗关闭好，不要在透风或有穿堂风的地方给宝宝洗澡，避免宝宝着凉生病。特别是在冬天，洗澡时千万不要频繁地开启房门，影响房间温度会导致宝宝感冒发烧。



#### 4. 运动

应该经常给宝宝做婴儿被动操。这种运动能够促进宝宝的新陈代谢，有利于其体格和运动的发育。而且做操时宝宝和爸爸妈妈亲密接触、嬉戏，能够促进其情感语言和智能的开发。

#### 5. 预防接种

等到宝宝满2个月的时候，一定不要忘了带宝宝去指定的卫生保健机构或社区医院口服小儿麻痹糖丸（脊髓灰质炎疫苗），可以预防小儿麻痹症。

这种糖丸效果比较好，每个健康的宝宝都应该服用。服用该药后个别的宝宝可能会出现大便次数增加、大便比平常稍稀等现象，一般没有不适反应，持续2~3天便自愈，无需处理。



#### 6. 定期称体重

2~3个月是宝宝生长发育最快的时期。如果护理不好或喂养不当，就非常容易导致宝宝生长发育迟缓。体格生长迟缓最初的表现就是体重增加速度减慢，甚至不增或下降。因此，体重是衡量宝宝近期营养状况灵敏的指标。最好每月给宝宝称1次体重，如果连续三次发现宝宝体重不增加，应该立即请求医生帮助。



0~3岁

婴幼儿喂养百科



## 7. 接触户外新鲜空气

如果健康检查显示宝宝发育正常，就可以让宝宝接触户外的新鲜空气了。开始的时候要选无风、气候较好、室内外温差相对较小的时间段，可以先打开窗户通风5分钟左右，让宝宝呼吸一下新鲜空气，每天1次。待宝宝习惯之后，可以带宝宝到户外走走，每次只能呆几分钟，以后可逐渐增加到每次十几分钟。



## 8. 切勿给宝宝戴手套

很多家庭为了避免宝宝抓脸或吃手，给宝宝戴上手套，其实这种做法是弊大于利。手是人类智慧的来源。手的乱抓，不协调活动等都是精细动作能力的发展过程。宝宝通过吃手，进而就会开始抓握玩具、吃玩具，这种探索是宝宝心理、行为能力发展的初级阶段，是一种认知过程，也是一种自我满足行为，为日后手眼的协调打下了基础，可是如果给宝宝带上了手套，就会妨碍宝宝口腔的认知和手的动作能力的发展。宝宝生来就有握持的本领，因此可以经常让宝宝学习抓握东西或手指，以促使宝宝从被动抓握发展到主动抓握，有利于促进宝宝双手的灵活性和协调性，这对于开发宝宝的大脑智慧潜能有很大的好处。

另外，还应该每天给宝宝清洗小手，经常给宝宝剪指甲，鼓励宝宝尽情地玩耍双手。只有宝宝懂得了手抓到脸会痛，才会懂得不抓脸，于是，就会改用手背蹭脸，慢慢才学会拿玩具玩。

有的爸爸妈妈听到戴手套不好，就盲目摘掉，采用严密的监护，

双眼紧紧盯着宝宝的双手，一看到宝宝的手动，就马上用双手抓住宝宝的双手，不让宝宝动。这样宝宝就会不耐烦的哭闹，而大人也被累的够呛。这种抚养宝宝的办法，是对宝宝太缺乏理解和信任，是完全不必要的。

## 9. 对付哭泣宝宝

### (1) 轻拍

先用被子把宝宝裹好，然后用手轻轻的、有节奏的拍宝宝的背部，注意节奏要和自己的心跳一致。

### (2) 散步

在天气适宜的时候，可以让宝宝舒服的坐在或躺在婴儿车里，推宝宝出去散散步。

### (3) 爱抚

可以让宝宝横卧在自己的膝上，轻轻地抚摸宝宝的背部，或拍拍宝宝的小脚。

### (4) 洗澡

如果室内温度合适，可以和宝宝一起洗个舒服的热水澡，效果也不错，还可以在浴缸中滴加几滴薰衣草精油。

### (5) 按摩

给宝宝洗完澡之后，应先轻轻地给宝宝按摩，也可以涂一些宝宝专用的按摩油，或者是用点香油（即芝麻油）效果也很好，能够增进宝宝的血液循环，改善睡眠状态等。



0-3岁

婴幼儿喂养百科



### (6) 拥抱

可以抱着宝宝来回走动，宝宝们都特别喜欢和大人的这种身体接触。

### (7) 音乐

还可以给宝宝放点音乐调节一下气氛，最好是放那些宝宝爱听的催眠曲或者是给宝宝唱歌听。

### (8) 兜风

条件允许的话，可以带宝宝开车去兜兜风，但必须要注意宝宝的安全，一定要把宝宝放在汽车安全椅上固定好，防止宝宝出现意外。

### (9) 换人

如果上述方法都没有效果的话，还可以换个人看着宝宝，让自己休息一下。但是不能走得太远，不能离开宝宝的视线范围，防止宝宝慌张。

### (10) 看病

如果使尽很多办法，宝宝仍然哭闹的话，那么可能是宝宝病了，最好马上带宝宝到医院检查。

## 五、2~3个月婴儿的安全防护

### 1. 睡眠的安全

#### (1) 宝宝睡觉时家长不能长时间离开

宝宝睡着之后，不要认为宝宝不会翻身，就可以放心地去干别的事情。即使宝宝睡得非常踏实，也应该经常看看宝宝是不是都一切正常。

#### (2) 同屋分床睡

宝宝半岁以内，最好让宝宝和爸爸妈妈睡在同一个房间里，但不能同睡在一张床上。因为如果大人睡得太沉，压住宝宝，或宝宝不小心被大人的被子堵住口鼻，就会导致窒息。如果宝宝出现呼吸困难时，稍大点的宝宝能下意识地反抗，但是一两个月的宝宝是没有这种能力的。







### (3) 婴儿床也有安全指标

这个时候的宝宝虽然还不会爬，但是仍有从床上滚落下来的可能，所以，如果大人不在宝宝身边，即使只是很短的时间，也一定要把宝宝放在有栏杆的小床上。

婴儿床的栏杆应该高于60厘米，防止宝宝掉下来。栏杆间的空隙应该是在2.5~6厘米之间，间隙太小很容易困住宝宝的胳膊和腿，空隙太大宝宝的小脚就非常容易滑出来。

### (4) 床垫不要太软

宝宝的毯子和被子最好使用棉质的，不能使用羽绒被，也不要使用太软太大的枕头。另外，不能在床上，特别是在宝宝的头部周围放衣物和玩具，防止宝宝的口鼻别堵住，造成窒息。

### (5) 在床头放缓冲垫

在宝宝的床头放上缓冲垫，这样既能保护宝宝的头部，还能挡风。注意不要用枕头、毛毯等代替专用的床围，倘若这些东西放不稳，倒下来会压住宝宝。

### (6) 仰睡或侧睡

4个月以内的宝宝最安全的睡姿是仰卧位，这样睡觉宝宝就不容易发生窒息，也不会重复吸入自己呼出的二氧化碳。假如宝宝经常吐奶，要让宝宝侧卧，避免吐出的奶堵住口鼻造成窒息，或通过鼻腔进入呼吸道出现吸入性肺炎。





## 2. 喝奶的安全

### (1) 不要用微波炉热奶

给宝宝热奶的时候，尽量用热水浸泡或者用专门的暖奶器加热，最好不用微波炉加热。因为微波是通过使食物分子激化而产热的，奶瓶并不会很烫，因而不好把握奶的温度。并且微波炉加热不均匀，很可能会出现瓶口部分的温度和瓶子中央的温度不同。而宝宝的食道黏膜比皮肤更柔嫩，45℃左右就完全会造成烫伤。

食道烫伤疤痕就会收缩，造成食道变狭窄，出现吞咽困难，宝宝就会拒绝喝奶。况且咽部是发音的部位，如果受到损伤还会影响到将来语言的发育。

### (2) 不要躺着喂奶

照顾宝宝是一件非常累人的事情，再加上新妈妈的体力尚未完全恢复，因此很容易会出现疲劳。所以很多妈妈就会躺着喂奶，不过躺着喂奶的时候如果不小心睡着了，乳房就很有可能压迫宝宝的口鼻，造成窒息。

### (3) 喝完奶要拍嗝

宝宝喝完奶以后，先不要急于让宝宝躺下。应先给宝宝拍嗝，让宝宝胃里的空气排出来，以防吐奶。

## 3. 不要抱着宝宝喝咖啡、热茶等热饮

宝宝的皮肤特别娇弱，即使是成人感觉不太热的液体也会把宝宝烫伤。当抱着宝宝喝热的饮料的时候，由于宝宝天性好动又好奇，就会用小手来抓取杯子，或者虽然宝宝睡着了，老老实实躺在妈妈的怀里，还可能会出现各种各样的意外情况，导致危险随时发生。比如，抱着宝宝的时候不小心绊了一跤，就会出于本能把杯子握紧，而杯子里面的热饮就会泼出来把宝宝烫伤。

因此，喝热饮的时候必须先把抱在怀里的宝宝放下。虽然杯子有盖，也不能因此而疏忽大意。

如果抱着宝宝的时候，使用那些不隔热的杯子喝热饮，虽然热饮没洒出来，滚烫的杯壁也会把宝宝烫伤。因此，最好是给杯子装个隔热套。

#### 4. 洗澡的安全

##### (1) 不要直接用热水器给宝宝洗澡

在被烫伤的宝宝中，大概有1/4的宝宝是因为洗澡水而被烫伤。如果直接用热水器给宝宝洗浴，可能由于热水器的水温不稳定，会烫伤宝宝。

给宝宝洗澡最好选用浴缸，不过一定要注意添加水的方式一定要正确，应事先将水温调节好再将宝宝抱入浴缸。洗澡的水温不能太高，可以用肘部测试水温，感觉不烫即可。

冬天水温下降比较快，临时需要往浴盆里加热水的时候，一定要先把宝宝抱出来，然后再往浴盆里倒热水，把冷热水搅匀了之后再把宝宝放进去。

##### (2) 防溺水

给宝宝洗澡的时候，一秒钟也不能让宝宝单独留在浴缸里。无论有多着急的事，也一定要等有其他人换下之后才能走开，或者是先把宝宝擦干净、包好，抱着宝宝出来。

##### (3) 谨慎使用爽身粉

使用爽身粉的时候，一定要远离宝宝的面部，如果是在宝宝的脖子、额头等离宝宝面部较近的地方使用时，还应该注意挡住宝宝的眼睛和口鼻，避免宝宝吸入爽身粉的粉末而出现呛咳，或者是被粉末迷住眼睛。



0-3岁

婴幼儿喂养百科







### 5. 防丝线缠绕

每天都应该检查宝宝的手指、脚趾是否被袜子、衣服或被子上的丝线缠绕，如果有丝线缠着，丝线就会随着宝宝手脚不停地舞动，越缠越紧，时间长了就会造成血流不畅、组织坏死。尽量不要给宝宝戴手套，脖子上也不能挂任何东西。另外，挂玩具的绳子和窗帘上的绳子也要把线头绑好，不能靠近宝宝的床。

另外，这个时候的宝宝已经开始变得好动了，给宝宝的玩具和任何东西都要注意安全，防止宝宝不小心将其塞入嘴中引起意外。

### 6. 防高处摔下

虽然宝宝还不会翻身，但突如其来的反射行为，如惊跳反射、爬行反射，或者蹬腿，都可能会使宝宝从床沿或椅子上掉下来。宝宝的小床上一定要有围栏，如果让宝宝在大床上睡，最好要远离床边。应该养成转身去做其他事情的时候，一只手要始终护住宝宝的习惯，防止意外事故发生。

### 7. 防头部伤害

千万不能剧烈摇晃宝宝的头部，也不要让宝宝抛向空中玩耍。帮助宝宝活动身体的时候，要保护好宝宝的头颈部。

### 8. 防坠落

每个宝宝开始学会翻身的时间都不相同，甚至有的宝宝在睡梦中也会出现翻身的动作。因此，即使只有2





个月大的宝宝，也一定要特别注意坠落的危险，特别是把宝宝放在沙发或没有栏杆的床上的时候，坠落的发生几率会进一步增大。

因此，无论是在什么情况下，都不能把宝宝单独放在沙发或床的边缘。如果有事必须要暂时离开的时候，一定要在沙发和床前放置软垫，以减少意外坠落给宝宝带来的伤害。另外，在宝宝的主要活动场所都铺上软垫，能有效降低意外坠落带来的伤害。

### 9. 防窒息

在季节交替的时候，早晚温差比较大，宝宝很容易出现感冒症状，因此更要特别留意宝宝，喂奶的时候千万要帮宝宝拍嗝，不然宝宝溢出的奶水和喉咙里的痰混合在一起，就会呛入鼻腔而导致窒息。

在用奶瓶给宝宝喂奶的时候，不要让宝宝躺着喝奶一直喝到睡着。在宝宝患感冒期间，还应该把宝宝的头颈部位稍微垫高，使宝宝呛奶窒息的发生概率降低。

在宝宝睡着的时候，应让宝宝的手露在被子外面，避免盖太厚重的棉被，能有效减少窒息危险。

随着宝宝的肢体动作发展，会将随手拿到的物品放进嘴里。因此，凡是能够塞进宝宝嘴里的物品，都必须放在宝宝无法触及的地方。

有的时候可能是出于好奇，较大的宝宝会自己拿东西去喂食小宝宝。此时一定要随时留意，并提醒大宝宝不要给小宝宝吃东西，防止因误食导致窒息。



新生儿窒息



0-3岁

婴幼儿喂养百科



## 六 2~3个月婴儿疾病的防治

### 1. 咳嗽

宝宝咳嗽的原因一般是因为病毒或细菌性的气管、喉咙感染，环境空气的污染（如抽烟）等造成的。此外，引发咳嗽的原因还包括婴儿不自主的吸吮奶或反胃（胃食道逆流），过敏体质的气喘性气管炎，鼻窦炎引起的鼻涕倒流，心理因素的咳嗽，或口腔、胸腔内的肿瘤等。

由于导致宝宝咳嗽的病因有很多，不同的病因引发的咳嗽，其临床表现也不会完全相同，治疗方法也不一样。因此，首先要弄清宝宝咳嗽的病因，才是治疗的关键。

#### （1）普通感冒引起的咳嗽

通常不需特殊治疗，可以多喂宝宝一些温开水、姜汁水或葱头水。最好少用感冒药，如果宝宝烦躁、发热的时候，可给少许小儿欣口服；一定不能使用成人的退热药，不要喂止咳糖浆、止咳片等止咳药，更不能滥用抗生素类药物。

#### （2）冷空气刺激性咳嗽

应该从小就让宝宝接受气温变化的锻炼。经常带宝宝到户外活动，即使是寒冷的冬天也应该坚持，只有经受过锻炼的呼吸道才能够顶住冷空气的刺激。

#### （3）流感、咽喉炎等疾病引发的咳嗽

出现这种咳嗽应立即带宝



宝到医院就医，确诊之后实行对症治疗。

#### (4) 过敏性咳嗽

对有家族哮喘及其他过敏性病史的宝宝，咳嗽需格外注意，应及时就医诊治，明确诊断，积极治疗，避免发展成哮喘病。

#### (5) 如果咳嗽伴有高热，应注意是否有肺炎

如果宝宝咳嗽的时间较长并且伴有低热、消瘦，一定要到医院检查一下是否患有肺结核。

### 2. 脓疱病

脓疱病是由于婴儿的皮肤非常柔嫩，角质层较薄，抗病力弱，皮脂腺分泌较多，如果不注意宝宝的皮肤清洁，宝宝皮肤的皱褶处通风不好，就会在宝宝的颈部、腋下及大腿根部生有大小不等的小脓疱，并且脓疱的周围皮肤还会微红，疱内含有透明或混浊的液体，脓疱破溃后液体流出，就会留下像灼伤一样的痕迹。脓疱病严重的时候还可能会出现败血症。而脓疱的致病菌最常见的是金黄色葡萄球菌或溶血性链球菌。

脓疱病关键在预防，平时要注意宝宝的皮肤护理，日常生活中，要经常给宝宝洗澡、勤换衣服，并且宝宝的衣服还应该选择柔软、吸湿性强以及透气性良好的。万一发生脓疱，可用75%的酒精液进行局部消毒，再用消毒棉签擦掉脓汁，很快就会干燥自愈。但是如果脓疱太多，同时宝宝有发烧、精神欠佳等症状出现时，一定要请医生诊治，可进行抗生素全身治疗。



0-3岁

婴幼儿喂养百科





### 3. 湿疹

婴儿湿疹俗称“奶癣”，这是一种常见的婴儿过敏性疾病。“奶癣”多出现在额头、面颊、颈、胸等部位，急性期患处会非常痒，有红血疹，很快会变成小水疱，待其破后会流水结痂，渗出后红肿会慢慢减轻，进入非急性期时就会以丘疹为主。由于患奶癣后又痒又痛，宝宝往往会哭闹不安，甚至影响喂养和睡眠。此病多见于喂牛奶的宝宝。并且这种疾病还跟宝宝本身的皮肤特点和过敏体质有关，跟与某些食物以及外界因素（如日光、紫外线及湿热等）有关。随着辅食的添加和宝宝的长大，湿疹症状就会逐渐减轻，到1岁的时候基本上都会消失。



这种病在护理的时候要注意，平常在宝宝的饮食上应避免喂太多的食物，以确保宝宝的消化正常。如果是牛奶过敏，一定要把奶煮得时间长点，使蛋白变性，减少致敏物产生。另外，这个时候还一定要注意小心食用鱼虾、蛋清等食物，特别是在宝宝发病的时候，尽量不吃。还需要记住给宝宝添加辅食的时候，应该比别健康的宝宝添加得晚一些。除此之外，还要注意如果急性期水疱破后就不要洗澡，可每天用1%~4%硼酸溶液湿敷局部15分钟，外涂15%氧化锌软膏。到出现红丘疹为主的时候，可以用温水洗澡，但是不要使用浴液或肥皂，可继续用1%~4%硼酸溶液外洗，涂以炉甘石呋喃西林洗剂。如分不清病情，必须在医生指导下进行治疗。



#### 4. 生理性贫血

生理性贫血是宝宝在生长发育过程中出现的自然现象，主要是由于胎儿期相对缺氧，红细胞生成增多。待到出生后进入正常的氧环境，机体生成红细胞数量减少而造成的，主要表现在宝宝出生后1~8周以内，血红蛋白会慢慢下降到正常值以下，直到8周后停止。婴儿生理性贫血如果是保证了正常的营养，这种情况通常不需治疗。等到宝宝满百天后，机体内红细胞生成素的生成就会增加，骨髓造血功能也会逐渐恢复，红细胞数和血色素又缓慢增加，到6个月的时候就会恢复到正常值范围内。

初生的宝宝其血红蛋白可高达150~230克/升，红细胞计数可达 $(5\sim7)\times 10^{12}$ /升。足月儿的血红蛋白生理性下降一般都高于100克/升；早产儿由于代谢及呼吸功能较低，体重增长快，所以生理性贫血出现的时间较早，贫血表现会更加严重，出生后3~6周内会下降到70~90克/升。

对于该病的患儿应坚持母乳喂养，因为母乳中的铁比牛乳中的铁质生物效应高很多，容易被吸收，如果没有特别的情况尽量要坚持给宝宝母乳喂养。

另外，宝宝最早接受铁是在胎儿期，因此早产儿从母体中接受的铁相对来说就非常少，出生后6周就基本用完了。特别是吃牛奶的早产儿以及双胞胎或者是怀孕期间准妈妈患有缺铁性贫血的足月儿，从出生后2个



0~3岁

婴幼儿喂养百科



月起就应该补充铁剂。

### 5. 婴儿肠绞痛

婴儿肠绞痛并不是一种病，只是一种症状，随着宝宝的长大，神经生理逐步发育健全，大概在3个月左右，这样的情况就会慢慢减少，只有大约30%的宝宝要延续到4~5个月大时，这种情况才消失。

一般接近满月的宝宝比较容易发生肠绞痛，典型的大概在3周的时候就会出现，高发期在6周。一般的症状是：原本活泼的宝宝忽然变得尖声哭叫，每次发作的时间都差不多，特别是傍晚，甚至是黑夜；通常一个星期会有3次以上的啼哭，每次哭的时间会持续2~3个小时，连续3个星期都会出现类似的情形，宝宝哭的时候无论怎样安抚都不起作用。有的宝宝还会出现腹部鼓胀，脸色红胀，大多数的宝宝是因为哭的时候，吞进了空气到肚子里引起的腹胀，而不是因为腹胀不舒服才哭闹；这样的哭闹一般不会伴随发烧、呕吐及腹泻的症状，哭一段时间后又会若无其事。

宝宝哭闹的时候，特别是有腹绞痛的症状时，大人可以坐着，让宝宝趴在大人的手上或者腿上，轻轻压迫宝宝的腹部和背部；也可以做按摩，用湿毛巾或者温水袋敷在宝宝的腹部，这样会使疼痛有所减轻。

如果无法判断宝宝腹痛产生的原因，是否是单纯的婴儿腹绞痛，最好的方法是带宝宝上医院，请医生做全面的检查

### 6. 克汀病

克汀病是因为宝宝体内缺少甲状腺素而出现的一种疾病。甲状腺素是人体生长发育



中必不可少的内分泌激素，如果宝宝缺乏这种激素，就会影响脑细胞和骨骼的发育。如果在出生后到1岁以内不能早期发现与治疗克汀病，就会造成宝宝的终身智力低下和身体矮小。

克汀病产生的主要原因：一是因为有的地区缺乏微量元素碘，缺碘的准妈妈供给胎儿的碘不足，导致宝宝在胎儿期就缺乏甲状腺素；二是因为宝宝先天甲状腺功能发育不良。



## 7. 佝偻病

维生素D缺乏性佝偻病简称为佝偻病。常见于婴儿期，这是由于维生素D缺乏引起体内钙磷代谢紊乱，导致骨骼钙化不良的一种疾病。佝偻病发病比较缓慢很难引起重视。佝偻病会使宝宝的抵抗力降低，容易合并肺炎及腹泻等影响宝宝的生长发育。因此，必须积极治疗。

预防佝偻病最关键的是应该补充足量的维生素D，晒太阳是其中最好的办法，因为佝偻病不单单是缺钙，还有缺“晒”。皮肤里的7-脱氢胆固醇通过紫外线的照射就能转变为维生素D，促进钙的吸收，使骨骼更加坚硬。具体的情况应根据具体的季节而定，薄薄的皮肤娇嫩，应注意保护。夏天可选择在树阴下或打把伞，或在太阳刚出来以及日落前进行；春秋季节可经常带宝宝到户外玩耍。冬天在风和日丽的时候也可带宝宝多到户外活动、晒晒太阳，最好是在中午前后。另外，还需要适当补充维生素D，通常为400国际单位/天。出生后3个月内每天可用800国际单位，以后每天减到400国际单位。同时还要适量添加钙粉。2岁以后的宝宝生长速度开始减慢，户外活动增多，一般不必再服用维生素D。

## 8. 夜哭多汗

如果宝宝有一段时间特别爱哭，尤其是在深夜，稍有声音就哭个不停。除了哭，宝宝还伴有爱出汗、枕秃的现象，那么很有可能是宝宝缺钙。一般出生2个月后的宝宝，随着生长发育的需要，母乳中原有的少量维生素D已经不能满足宝宝对钙的吸收利用。而缺钙会影响神经的稳定性，从





而导致宝宝夜啼症。

另外，缺钙的宝宝还非常爱出汗，虽然天气并不热，宝宝也会满头大汗，特别是每天睡觉的时候，后脑勺上的汗水甚至还会把枕头打湿，头后部还会有明显的一块没有头发；缺钙的宝宝还会表现出精神烦躁，对周围的环境不感兴趣，有时候还会发现宝宝不像原来那样活泼。

如果是因为缺钙，妈妈则要对于宝宝缺钙应在医生指导下，每天给宝宝加服适量的浓缩鱼肝油和钙剂。多带宝宝出去晒太阳，获得阳光中充足的天然维生素D，在炎热的夏季，最好避开阳光太盛的中午。

另外，妈妈还要从生活上查找宝宝夜啼的原因，如饥饿、过饱、闷热、寒冷、虫咬、尿布浸渍、塑料尿布或毛线等硬质衣料刺激皮肤而造成皮肤痛痒等，这些都可能造成宝宝睡觉时啼哭。

如果是因为疾病引起日夜啼哭，则应去医院检查，以免贻误病情。卧室应保持清洁、安静。平时不要惊吓宝宝，避免宝宝因精神紧张而夜啼。

## 9. 感冒

感冒最常见的症状有流鼻涕、打喷嚏和鼻塞，有的时候还会伴有干咳（躺下时更严重）、发烧、喉咙痒、疲劳和没食欲。一般会持续3~10天。

宝宝感冒的原因多由妈妈或家人感冒后传染所致，但通常恢复较快，特别是母乳喂养的宝宝，由于能够得到来自母亲的抗体保护，很容易恢复。

平时要注意保持屋内空





气潮湿，让宝宝采取仰睡姿势，并把头部垫高，能够帮助宝宝顺利呼吸。不要随便给宝宝使用抗生素，吃药能够好的，就不要打针，打针有效的就不要随便输液。大人拿宝宝的用具或抱宝宝之前一定要洗手，特别是家中有感冒患者时；大人咳嗽和打喷嚏要遮掩；感冒者应尽量避免碰触到宝宝使用的任何东西。

## 七、2~3个月婴儿智能开发和早期教育

### 1. 第2个月

#### (1) 大运动能力

俯卧抬头。宝宝一个月以后头部就可以逐渐抬起来，可以拿一些带声响的或色彩艳丽的玩具，逗引宝宝，让宝宝自己练习抬头。宝宝的抬头动作先从抬起45度再到90度，然后逐渐稳定。2个月宝宝的头一般能够抬到45度，但是也会有极个别的宝宝的头能够抬到90度。经常练习这种俯卧抬头的动作不但能够锻炼宝宝的颈部、背部的肌肉力量，而且还有助于增加宝宝的肺活量。

头竖立。宝宝一个月以后就可以慢慢地竖立抱一会儿，应该每天坚持抱宝宝数次，让宝宝练习把头竖起，通常2个月大宝宝宝的头能够竖10余秒，



0~3岁

婴幼儿喂养百科





有的甚至还能够竖到1~2分钟，练习竖头的时候，一定要注意保护好宝宝的安全。还可以把宝宝的背部贴到大人的胸部抱起来，这样就能够给宝宝的面前提供出一个非常广阔的空间，有很多新奇的东西可以引起宝宝的兴趣，让宝宝更加主动的练习抬头。

### (2) 认知能力

视觉。人的感觉系统中最重要的就是视觉，因为大多数信息都是依靠视觉来传达的，宝宝2~3个月的时候，就应该对其继续上一个月的视觉训练。当宝宝仰卧的时候可以在其上方20~30厘米的地方悬挂一些宝宝非常感兴趣的玩具，如彩色的铃、环或者球，最好是红色的，另外，也可以挂一些能够发声的玩具，尽量每次挂一件，要经常调换或变换位置。

听觉。除了在进行视觉训练以及动作训练的时候会伴随有一些听觉训练之外，这个时期的宝宝还应该继续按上个月的方法进行听觉训练，在宝宝躺着或被抱着的时候，从不同的方向用说话声、玩具的响声或音乐声等训练宝宝对声源的寻找。

### (3) 语言能力

感知语言。从宝宝出生以后开始就应该经常和宝宝说话，即使这个时候的宝宝还不能说话但是却能够感知到语言，所以爸爸妈妈要尽量给宝宝创造一个丰富的语言环境，平时要利用各种机会和各种游戏动作同宝宝说话。

发音。可以对着宝宝发出不同的单音节，如啊、噢、呜等，不断重复发这些音节就能够教宝宝发音，当宝宝可以自



动地发出这些单音后，一定要给予宝宝应答并进行适当的鼓励，如带有表情的赞扬、抚摸和拥抱等。

#### (4) 社会行为能力

生活规律。宝宝来到世上首先要培养的是其生活规律，在了解婴儿特点的基础之上，应该逐渐培养宝宝按时吃、喝、睡的好习惯，另外，还应该开始训练宝宝睡醒后的把尿，掌握宝宝大小便的规律，逐渐形成大小便的条件反射。

交往。除了在生活关心宝宝之外，同时还应该在情感上和宝宝进行交流，要经常使用亲切的语调和宝宝说话，注视宝宝的时候也要用慈爱的目光，另外，还要想方设法引起宝宝的注视。注意观察宝宝在不同情况下的哭声，掌握宝宝哭的规律，便于能够正确满足宝宝的要求。

### 2. 第3个月

#### (1) 大运动能力

俯卧抬胸。婴儿的运动发育具有连续性，当宝宝能够俯卧抬头45度后，其颈部肌肉的力量也在不断增强，另外，其双臂的力量同样也在增强，宝宝会逐渐的可以在俯卧的时候把头高高抬起，和床面大致成90度角，宝宝的头部还可以稳定并自由地向两侧张望，这个时候也可以用玩具在不同的方向逗引宝宝去寻找。



0-3岁

婴幼儿喂养百科





翻身。由仰到侧。3个月前的宝宝一般都是仰卧着，但是已经开始了一些全身肌肉的活动，所以一定不要给宝宝捆得像一个蜡烛包，这样就大大限制了宝宝的活动，应该在保暖的前提下适当给宝宝一些自由活动的空间，当宝宝仰卧的时候，可以分别在其两侧用宝宝感兴趣的玩具进行逗引，训练宝宝从仰卧翻身到侧卧位。每次训练的时间需几分钟，每天数次。

### (2) 认知能力

视线转移。随着宝宝的逐渐长大，宝宝的眼睛也会越来越明亮，能够很快注视到眼前的玩具，并能迅速地追随玩具运动。此时就可以拿两个玩具来逗引宝宝，让宝宝先看到一个玩具，然后再突然拿出另一个玩具给宝宝看，训练的目的是让宝宝的视线能快速的一个物体转移到另一个物体。也可以在宝宝集中注视某一个物体的时候，把物体迅速移开，逐步训练宝宝在其所注视的目标消失后会用视线寻找。

触摸和抓握。宝宝出生后双手是拇指在手心内的握拳状。最初宝宝只能是把手放进嘴里吸吮，以后就会把手放在眼前细看，到了2个月的时候就能够把两只手握在一起放在眼前玩。虽然这个时候宝宝的手还不能够张开，但是也应该有意识地在宝宝的手里放一些玩具，如小毛绒玩具等，可以让宝宝触摸，使宝宝能够感受到不同的物体。或者拿着宝宝的手去碰一些物体。

### (3) 语言能力

随着婴儿各种感觉器官的成熟，宝宝对外界刺激的反应也越来越多，愉快的情绪也会逐渐增加。宝宝除了会自发的微笑以外，同时还非常容易被逗笑，甚至有时还会出声地笑。这时宝宝的发音也开始增多，能够清晰的发出一些元音，所以应该在宝宝情绪愉快的时候多和宝宝说笑，让宝宝能够更多的感受到各种声音、语调，促进宝宝对语言的感知能力。

### (4) 社会行为能力

宝宝出生后开始从生物的人变为社会的人，就要学会跟人交往，宝宝出生后的最初交往会影响宝宝成人后在社会上的交往，所以一定要重视宝

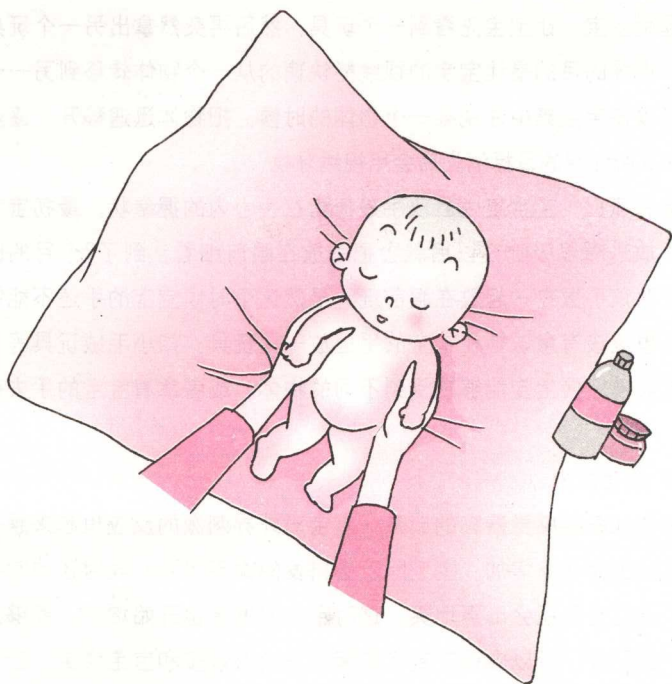


宝最初交往能力的培养。宝宝出生后交往的第一个对象是妈妈，因此母子关系是宝宝和人交往的最根本的基础。在宝宝哭的时候，既不能只要宝宝哭就去抱，也不能对宝宝的哭完全置之不理，这样会严重影响宝宝安全感的缺乏。妈妈应该经常地抱抱或抚摸宝宝，不要等到宝宝哭再去抱，应该在平时注意培养好最初的母子感情，这样以后宝宝就会对更多的人微笑，同时还愿意和更多的人交往。



0~3岁

婴幼儿喂养百科



## 第七章

# 4~6个月婴儿喂养指南

4~6个月的婴儿生长发育进入了一个新的阶段。宝宝生长速度也是很快，仅次于前三个月，这个时候的宝宝仍然需要大量的热能和营养素，假如这个阶段不能满足宝宝生长发育的营养需求，就极易引起宝宝营养不良或营养缺乏症。所以，从这个时期开始宝宝的饮食发生了改变。

### 一、4~6个月婴儿的发育状况

#### 1. 身体发育

4~6个月的宝宝平均每周体重增加100~200克，一般在4~6个月的时候，宝宝每月的体重会增加450~500克，5个月的时候宝宝的体重已经是出生时的2倍。4~6个月的宝宝身高平均会增长2厘米左右。

具体身体发育特征如下：

体重：男婴大概为8.46千克，女婴大概为7.82千克。

身长：男婴大概为68.88厘米，女婴大概为67.18厘米。

头围：男婴大概为44.32厘米，女婴大概为43.20厘米。

胸围：男婴大概为44.06厘米，女婴大概为42.86厘米。

坐高：男婴大概为44.16厘米，女婴大概为43.17厘米。



从第4个月开始，有些宝宝已经开始出现牙齿萌发。

因为宝宝的生长发育会受到很多因素的影响，包括遗传、环境、营养、疾病等，所以每个宝宝都有自己的生长规律，爸爸妈妈不要只是拘泥于书本上的生长发育标准值，这些标准值只是作为一种参考。

## 2. 视觉发育

宝宝观察周围环境的兴趣进一步得到提高，只要是其双手能够摸到的物体，都会伸手去够；只要是眼睛能够看到的地方，都会仔细的看着。

## 3. 感知觉方面

4个月大的宝宝能够两眼集中注意一些小的东西，比较喜欢看红颜色的东西，听觉能力几乎已经和成人一样，能分辨出爸爸妈妈及熟悉人的声音，可以听出音乐的节拍；5个月的宝宝眼手的动作开始协调，能够注意到远距离的物体，会照镜子，还会对着镜子里的自己微笑，听觉变得更加灵敏，喜欢听节奏感强的歌曲，到6个月的时候，宝宝可以注视周围更多的人和物体，能够注视更加细小的物品，能分辨声音的来源方向。

## 4. 记忆

4个月的宝宝能识别出自己经常玩的玩具，能区分熟悉的人和陌生人；5个月的宝宝开始学会寻找从眼前消失的东西；6个月的宝宝能够区分男人和女人，会出现“认生现象”。



0-3岁

婴幼儿喂养百科



## 5. 语言发育

4个月的宝宝已经会用声音表示满意或不满意。5个月的宝宝能够发出比以前更加复杂的声音，高兴的时候还可以发出“咕噜咕噜”的声音，不高兴的时候还会大声喊叫；有的宝宝已经学会发咳嗽的声音，还能够发出一些由辅音和元音组成的声音，如“da”的声音；宝宝6个月的时候已经开始对自己的名字产生反应，有的宝宝偶尔还能听懂几个简单的词语意思，会发出一些较复杂的连续音，倘若有人和宝宝说话，还能够用声音应答，如“哦”。

## 6. 非智力因素发展状况

### (1) 情绪

4个月的宝宝如果听到妈妈或熟悉的人说话的声音就会非常高兴，高兴的时候还会大声的笑。5个月的宝宝已经开始随着自己的需要能否被满足而产生喜、怒、哀、乐等各种情绪。6个月的宝宝，情绪变化更加明显，高兴的时候就会手脚乱舞，不高兴的时候就会发脾气；不过，这个时期宝宝的坏脾气也非常容易平息，只要给宝宝一个非常喜欢的玩具，就能立刻又高兴起来。

### (2) 社会交往

宝宝开始对比较亲近的人产生很强的眷恋情绪，会对生人感到惧怕，对人的选择性有了加强，有的宝宝变得开始非常认生。

### (3) 生活能力

5个月的宝宝开始进入断奶过渡期，这时候，应该给宝宝喂一些半流质的糊状食物，之后就逐步过渡到能够吃各种较硬的食物。

### (4) 生活习惯

4个月的宝宝每天的睡眠时间在16小时左右，每天晚上能够睡10~11小时，白天会小睡2~3次，每次1.5~2小时；5个月的宝宝精神会越来越好，宝宝早上睡醒后，很快就会完全清醒。白天只需小睡2次，每次2小时左



右：晚上能够睡10个小时，每一昼夜的睡眠时间不低于14~15小时，6个月的时候，宝宝晚上能连续睡10个小时以上。

## 二 4~6个月婴儿的饮食

### 1. 坚持母乳喂养

4个月后的宝宝，吃奶量又开始有所增多，如果妈妈还没有上班的话，可以继续坚持以母乳喂养为主。坚持母乳喂养，可以进一步加深母子之间的感情，喂奶时妈妈和宝宝的接触是最为密切的时刻，这种状况的延续，是母子情感深入交流的延续。另外，宝宝在妈妈怀里所得到的安慰、安全感以及满足感是别的任何形式的喂养都不可能代替的。

这个时期妈妈的乳汁分泌一般还没有什么问题，只要宝宝需要，还会分泌大量的乳汁。此时的妈妈一般不需要过多的担心自己乳汁量的多与少。从表面上看乳汁在这个时期似乎变淡了，但事实上这种母乳的营养成分依然比牛奶要高的多。因为母乳的营养素含量跟妈妈的饮食有非常大的关系，只要妈妈平时能够按照膳食平衡的原则进食，乳汁的营养素还是会非常丰富的。在哺乳的方法上，这个时期的宝宝逐渐应该养成晚间少吃奶的习惯，只要宝宝不醒，就应该尽量不要去唤醒宝宝喂奶，要逐渐把夜间喂奶的次数减少，方便以后的断奶。



0~3岁

婴幼儿喂养百科





## 2. 开始添加辅食

一般宝宝4~6个月的时候就可以根据妈妈的情况开始添加辅食。其实宝宝长到5个月以后,就已经开始对乳汁以外的食物非常感兴趣了,即使5个月以前完全采用母乳喂养的宝宝,这个时候也开始想吃母乳以外的食物了。比如:宝宝看到成人吃饭时就会伸手去抓或嘴唇动、流口水,这时就应该考虑给宝宝添加一些辅食,为将来的断奶做准备。

5~6个月的时候,应该给宝宝添加一定的辅食,辅食应以粗颗粒的食物最佳。因为此时的宝宝已经准备长牙,甚至有的宝宝早就已经长出了一两颗乳牙,通过咀嚼这些食物能够锻炼宝宝的咀嚼能力。同时,这个时期已经进入到了断奶的初期,每天应该适当给宝宝吃一些鱼泥、全蛋、肉泥及猪肝泥等食物,还应该给宝宝适当补充铁和动物蛋白,可以给宝宝吃些烂粥、烂面条等补充热量。如果宝宝对吃辅食非常感兴趣,可以适当减少一次喂奶量。如果宝宝在满4个月前吃过米汤和果汁等食物,断乳就会变得非常轻松。

## 3. 添加辅食的学问

### (1) 辅食添加的原则

由稀到稠(即由汁到泥,由米汤到稀粥,由蔬菜水果到肉类)。

由少到多。

由细到粗。

由一种到多种。

### (2) 辅食添加的顺序

辅食的添加要有一定的顺序,要因人而异。

2~3个月:菜水、果汁以及米汤。

4~6个月:蛋黄、米粉或者是代乳粉、菜泥、鱼泥和水果泥。

7~9个月:稠粥或烂面条、肝类、蛋类、豆腐、饼干或馒头片、鱼泥、瘦肉末、切成小块的水果和碎菜。

10~12个月：面条、软米饭、带馅的食品（包子、饺子、馄饨）、鸡蛋、肉末、鱼末、豆制品、小块蔬菜和小点心等。

### (3) 辅食添加方法

应该注意坐着吃。在进食辅食的时候，应让宝宝身体直立，用东西撑住宝宝，让宝宝坐着吃饭。因为宝宝能真正愉快地吃辅食，那是在会独立坐着吃饭以后的事。

要有形式愉快的进食气氛。吃饭的时候，爸爸妈妈应该用亲切的态度和欢乐的情绪来感染宝宝，使宝宝乐于接受辅食。

从一勺开始。每添加一种新食物都应该先从一勺开始。应先用小勺弄一点食物，轻轻地放到宝宝舌的中部，等宝宝咽下后再拿出小勺。

观察大便。添加辅食的头几天宝宝进食的食物很有可能会从大便中原样排出，这个时候最好不要加量喂辅食，也不要转换食物，等大便正常后，再增加份量。等宝宝对一种食物稳定一段时间之后，再试着给宝宝喂其他口味的辅食。此外，这时宝宝如果出现蛋花样或稀水样大便，并且大便比平时的次数增多，就是腹泻的典型症状。如果宝宝腹泻严重，就应该考虑减少新品种辅食的进食量，同时给宝宝补充一些防脱水的生理盐水。

时间安排。如果宝宝不喜欢辅食，可以在每次宝宝饥饿的时候，先给辅食再喂奶。另外，在宝宝临睡前最后一次喂奶之后，给宝宝补喂米粉，有助于宝宝夜间的睡眠安稳。同时，随着时间的推移，以后可以逐渐减少喂奶的时间而增加辅食的量，有助于宝宝完成辅食的完全代替过程。6个月



0~3岁

婴幼儿喂养百科





以后可以逐渐用辅食代替1~2次喂奶。

#### 4. 宝宝辅食要少盐

食盐是婴幼儿发育必不可少的物质之一，也是婴幼儿辅食中的调味品，适当地放些食盐，能够使食物变得味道鲜美，可以增强宝宝的食欲，不过应该注意宝宝的辅食不能放太多的盐。如果在给宝宝制作食物时，用大人的口味调剂宝宝的饮食，宝宝就会处于长期被动高盐中，这会极大的危害宝宝的身体健康。

宝宝的肾脏发育还不够成熟，排钠能力较弱，还不能够像大人一样浓缩血液以排出大量溶质，如果宝宝吃的食物太咸，就会增加血液中的溶质含量。肾脏为了排出过多的溶质，势必会汇集体内的大量水分来增加尿量。这样不但加重了肾脏的负担，还会导致身体脱水。同时，宝宝长期吃过咸的食物，还会使体内钠离子增多，造成太多钾离子随尿排出，进而容易引起心脏、肌肉衰弱。

#### 5. 具体喂养步骤

##### (1) 4个月婴儿喂养方法

从4个半月起，应该在母乳喂养的基础上，给宝宝添加一些富含铁的纯米粉（按说明），还可以每天给宝宝喂1汤匙很烂的没有米粒的稀粥。如果宝宝的消化情况非常好，从5个月起烂粥增至2~3汤匙，再加上半匙菜泥，分2次喂食。浓鱼肝油滴剂应该从每天的4滴逐渐增加到6滴，要分2次喂食。菜汁、果汁应从每天的3汤匙逐渐增加到5汤匙，分2次喂





食。可以开始给宝宝吃煮熟的蛋黄。从1/4只开始，可以先把蛋黄压碎然后放到米汤或奶中调匀后喂食，等宝宝能够适应以后再增加到1/2只。

喂养步骤：

刚开始添加米粉时应该用小汤匙喂食，将米粉送到宝宝的唇边让其吸吮。

泥糊状的食物添加的时候要由少到多，由一种到多种。

添加新的食物最好是在上午。

一种食物添加后，最好持续喂3~5天再更换另一种食物。

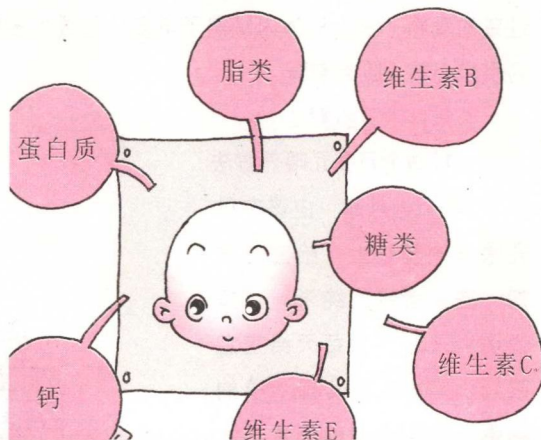
宝宝患病的时候应停止添加新食物。

## (2) 5个月婴儿喂养方法

第5个月的时候被

称作为“半断奶期”，也就是平时所说的断奶过渡期。

断奶过渡期并不是指马上给宝宝断奶，改喂其他食物，而是指给宝宝吃些半流质的糊状辅助食物，以利于宝宝能够逐渐过渡到能吃较硬的各种食物的过程。



让宝宝从吃母乳或奶粉转成吃成人食物，大概需要半年的时间。逐渐让宝宝从吃母乳或奶粉转成习惯于吃饭的这个过程，应该有一个喂容易消化的食物的时期，即半断奶期。

半断奶宝宝吃的食物就是代乳食，它是为宝宝适应这个特殊时期食用专门制作的婴儿专用食物，也就是我们平时说的“辅食”。

辅食可以分为两大类，一种是在平常的成人饮食中，经过加工制作而成的婴儿辅食。比如用榨汁机搅拌，用汤匙挤压等简单制作的辅食类，其



0~3岁

婴幼儿喂养百科

中鸡蛋、豆腐、鱼肉、猪肉、薯类等都是非常好的材料。第二类辅食是市场销售的婴儿米粉。

5个月的宝宝，由于活动量的增加，其热量的需求量也会随之增加，以前只吃母乳能满足宝宝生长发育的需要，而现在除了纯母乳之外，还应该喂养宝宝一些辅食才能满足宝宝生长发育的需要。

如果必须人工喂养，5个月的宝宝其主食仍需以乳类为主，牛奶每次200毫升，除了添加一些米粉类外，还可增加1个蛋黄，在大便正常的情况下，还可以增加一定粥和菜泥，也可以用水果泥来代替果汁，已经长牙的宝宝，可以试着吃一点饼干，锻炼宝宝的咀嚼能力，促进牙齿和颌骨的发育。

在辅食上还可以给宝宝增加一些鱼类，如平鱼、黄鱼及巴鱼等，这些鱼肉多，刺少，比较容易加工成肉泥。鱼肉含有很高的磷脂和蛋白质，并且非常细嫩易消化，很适合婴儿发育的营养需要，不过一定要选购新鲜的鱼。

在喂养时间上，可继续按上月的安排进行，只是在辅食添加的种类和量上可以略多一些。鱼肝油每次可以继续喂2滴，每天3次，钙片每次2片，每天2~3次

### (3) 6个月婴儿喂养方法

从6个月起到12个月，浓鱼肝油每天保持在6滴左右，分2次喂食。每天喂6汤匙菜汁、果汁，分2次喂食。熟蛋黄增至每天1只，可由煮鸡蛋过渡到蒸蛋羹，每天半只。稀粥可以由稀粥增稠些，每天先喂3汤匙，分2次喂食，逐步增加到5~6汤匙；也可添加燕麦





粉、混合米粉、配方米粉等。在稀粥或米粉中加上1汤匙菜泥，如胡萝卜泥或南瓜泥，应稍微加一点盐。如果宝宝吃了效果很好，还可以减去一次喂奶。

添加新食物的时候，可以同时给予宝宝几种熟悉的食物，让宝宝们逐渐喜欢接受新食物。如米粉可以和肉泥、果蔬泥、面条等混合在一起喂。这一阶段是宝宝学习咀嚼和喂食的敏感期，应尽可能提供多种口味的食物让宝宝尝试，还应该把多种食物自由搭配，满足宝宝的口味需要。可以让宝宝开始随意啃馒头片（1/2片）或饼干，有利于牙齿的发育。母乳或其他乳品应每天喂3次或2次，但必须先喂辅助食品，然后再喂奶。

### 三、4~6个月婴儿的营养食谱

#### 1. 米汤

原料：大米200克。

制作：将锅内水烧开后，放入淘洗干净的200克大米，煮开后再用文火煮成烂粥，取上层米汤即可食用。

功效：米汤汤味香甜，含有丰富的蛋白质、脂肪、碳水化合物及钙、磷、铁、维生素C、维生素B等，非常适合宝宝食用。

#### 2. 蛋黄泥

原料：鸡蛋1个。

制作：将鸡蛋煮熟，用筛碗或勺子碾成泥，加入适量开水或配方奶调匀即可。最初要从1/8个蛋黄开始，根据宝宝的接受程度逐步添加至1/4、1/3。

功效：能够补充宝宝体内逐渐缺失的铁，蛋黄中的铁含量高，同时维生素A、D和E与脂肪溶解容易被机体吸收和利用。





### 3. 鸡汤南瓜泥

原料：鸡胸肉1块，南瓜1小块。

制作：将鸡胸肉放入淡盐水中浸泡半小时，然后将鸡胸肉剁成泥，加入一大碗水煮。将南瓜去皮放另外的锅内蒸熟，用勺子碾成泥。当鸡肉汤熬成一小碗的时候，用消过毒的纱布将鸡肉颗粒过滤掉，将鸡汤倒入南瓜泥中，再稍煮片刻即可。

功效：鸡肉富含蛋白质，南瓜富含钙、磷、铁、碳水化合物和多种维生素，其中胡萝卜素含量较丰富，利于宝宝补充多种营养素。

### 4. 肉末茄泥

原料：圆茄子1/3个，精肉末1勺，湿淀粉少许，蒜1/4瓣，盐、麻油少许。

制作：蒜剁碎，加入精肉末中用湿淀粉和盐搅拌均匀，腌20分钟。圆茄子横切1/3，取带皮部分较多的那半，茄肉部分朝上放碗内，将腌好的精肉末置于茄肉上，上锅蒸至酥烂，取出，淋上少许麻油，拌匀即可。

功效：利于宝宝补充钙质。

### 5. 香蕉粥

原料：香蕉1小段，奶粉2勺。





制作：将香蕉剥成泥放入锅中，加清水煮，边煮边搅拌，成为香蕉粥。奶粉冲调好，待香蕉粥微凉后倒入，搅拌均匀。

功效：香蕉中含有丰富的钾和镁，其他维生素和糖分、蛋白质、矿物质的含量也很高，此粥不仅是很好的强身健脑食品，更是便秘宝宝的最佳食物。

## 6. 鲜玉米糊

原料：新鲜玉米半个。

制作：用刀将玉米粒削下来，搅拌成浆。用纱布将玉米汁过滤出来，煮成粘稠状即可。

功效：玉米富含钙、镁、硒、维生素（E、A）、卵磷脂和18种氨基酸等30多种营养活性物质，能提高人体免疫力，增强脑细胞活力，健康益智。

## 7. 梨酱

原料：梨1个，冰糖适量。

制作：将梨去皮去核，切碎，与冰糖一起入锅煮，待梨酥烂以后，一边煮一边用勺子碾压，成糊状即可。

功效：不仅能够补充维生素和矿物质，同时对咳嗽的宝宝有辅助治疗的作用。

## 8. 苹果胡萝卜汁

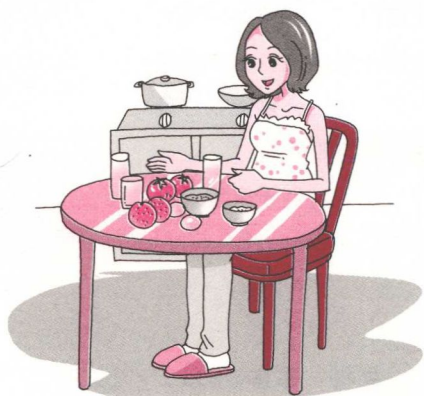
原料：胡萝卜1个，苹果半个。

制作：将胡萝卜、苹果削皮洗净后切成丁，放入锅内加



0-3岁

婴幼儿喂养百科





适量清水煮，大概10分钟可煮烂。用清洁的纱布过滤取汁即可。

功效：胡萝卜中含丰富的 $\beta$ -胡萝卜素，可促进上皮组织生长，增强视网膜的感光力，是宝宝必不可少的营养素。

### 9. 胡萝卜山楂汁

原料：新鲜山楂1~2颗，胡萝卜半根。

制作：山楂洗净，每颗切四瓣；胡萝卜半根洗净切碎。将山楂、碎胡萝卜放入炖锅内，加水煮沸，再用小火煮15分钟后用纱布过滤取汁。

功效：山楂富含有机酸、果胶质、维生素和矿物质等。其中维生素C含量比苹果高10多倍。与胡萝卜搭配的山楂汁可健胃消食生津，能够增进宝宝食欲。

### 10. 白萝卜生梨汁

原料：小白萝卜1个，梨半个。

制作：将白萝卜切成细丝，梨切成薄片。将白萝卜倒入锅内加清水烧开，用微火炖10分钟后，加入梨片再煮5分钟取汁即可食用。

功效：白萝卜富含维生素C、蛋白质、铁冬素等营养成分，对于咳嗽的宝宝具有止咳润肺，帮助消化等保健作用。

### 11. 山楂水

原料：新鲜山楂20克，白糖10克，清水适量。

制作：先将新鲜山楂用清水洗净后放入锅内，加水煮沸，再用小火煮15分钟，然后将山楂去皮、去核；将山楂倒入杯中，加白糖调匀，待温后即可食用。

功效：酸甜可口，健胃消食，生津止渴，对增进宝宝食欲大有益处。

#### 四、4~6个月婴儿的日常护理

##### 1. 环境

宝宝的居室要注意保持空气清新，有利于宝宝呼吸到更多的新鲜空气。平时应该经常开窗通气，但是千万不能把宝宝放在风口处。冬季宝宝居室的温度应以18~22℃最佳。如果宝宝的居室内生有火炉，注意要把烟筒和风斗装好，婴儿床应该离火炉远点。要经常用湿墩布擦地可以使室内保持有足够的湿度。室内可先擦地后扫地，防止尘土飞扬，被宝宝吸入。婴儿床的附近还可以贴挂一些色彩艳丽的图片和玩具，有利于宝宝视力和智力的发展。应该尽量给宝宝创造一个优美良好的环境，保证宝宝健康地生长。

##### 2. 衣着

4~6个月的宝宝比前3个月活动量大了，这个阶段宝宝的生长发育也比较迅速，所以宝宝的衣服要选择宽大些的，避免妨碍宝宝的呼吸和活动。宝宝活动后出汗较多，因此，内衣要软、透气，还应该经常换洗。衣服应该选用棉布或棉针织品。炎热的夏天，可以只给宝宝穿背心或短衣、短裤；春秋季节的时候可以穿棉布单衣裤，上衣可以是带和尚领子或娃娃领的；冬季穿棉衣的时候里面应该要有衬衣，方便经常换洗。冬季宝宝主要穿连脚裤，也可穿毛绒袜，防止宝宝的脚心受凉。



0~3岁

婴幼儿喂养百科



### 3. 全身清洁

保持宝宝全身的清洁，有利于宝宝皮肤的呼吸及健康。早晨应用温水给宝宝先洗脸，再洗手，然后用柔软的毛巾擦干。宝宝的皮肤娇嫩，不需要涂擦香脂，防止皮肤受到刺激。冬天可以给宝宝擦少量的凡士林软膏，如果宝宝的眼睛有分泌物，可用药棉浸湿后从眼内向外侧轻轻擦洗。注意不能来回擦，一根棉花球只能擦洗一只眼睛。如果宝宝的鼻腔有鼻痂，可用药棉蘸一点熟的植物油使鼻痂软化，以后会随着呼吸自行排除。

最好每天给宝宝洗澡，如果不能每天洗澡，每隔2~3天应该洗一次。不洗澡的时候，每天要用清水给宝宝清洗臀部（女宝宝包括外阴；每天可清洗1~2次）及腹股沟部位。每天要给宝宝洗脚，还应该经常给宝宝洗头，修剪指、趾甲。在哺乳或进食后可给宝宝喂少量的温开水清洁口腔，不能用纱布擦抹宝宝的口腔防止损伤其口腔粘膜。

### 4. 口水增多戴围嘴

这个时期的宝宝唾液分泌开始逐渐增多，宝宝出牙时也会刺激唾液腺分泌唾液。由于宝宝口腔吞咽功能的发育还没有完善，口腔较浅，闭唇和吞咽的动作还不够协调，不能把分泌的唾液及时地咽下去，唾液就会从口中流出来。因此，此阶段的宝宝口水比较多，往往会沾湿了胸前的衣服。随着月龄的增长，宝宝逐渐就学会了随时咽下唾液，待牙齿长齐以后，一般流口水的现象会自然消失。宝宝流口水不是病，因此不需要治疗，可以给宝宝戴上布制的围嘴，不过要及时换洗。随时擦拭宝宝流出的口水，对于口水较多的宝宝可在其嘴的周围擦些油脂，以防皮肤被擦破。

### 5. 乳牙的护理

一般宝宝的乳牙从第这个时期开始萌发。首先，要从小让宝宝养成好习惯，在睡觉前不能吃含糖分的食物，因为糖类食物在口腔细菌的作用下会发酵产生酸性物质，这种物质会腐蚀乳牙，造成脱钙而形成龋齿。其





次，应该从小培养宝宝正确的睡觉姿势，有的宝宝睡觉喜欢偏向一侧，这样会使正常颌骨发育受到影响，会形成一侧大一侧小，影响牙齿的发音。此外，宝宝吸奶头睡觉、吮手指等坏习惯，都会引起牙齿排列不齐，从而影响牙齿的正常发育。

这个时期的口腔保健主要是由妈妈来完成。妈妈可以在中午给宝宝喂奶以后以及晚上睡觉之前，用纱布蘸温水轻轻地擦洗宝宝的口腔粘膜、牙龈和舌面，除去附着在这些地方的乳凝块，以达到口腔清洁的目的。

## 6. 训练排大小便

让宝宝养成定时排便的习惯，有利于宝宝的消化、排泄功能规律化。6个月大的宝宝可以用便盆“把大便”，无论坐便盆还是“把大便”，大人都可以发出“嗯……”的声音，同时要告诉宝宝说“使劲……”。经过几次训练，大人的语言和声音就会作为排便的信号，可以使宝宝形成一种条件反射。同样，大人可用“嘘……”声来训练宝宝小便。一般宝宝早晨起床后需排大便，喂水或喂奶后15~20分钟排小便，白天睡醒后排小便。

## 五、4~6个月婴儿的安全防护

### 1. 玩具的安全

随着宝宝的抓握能力增强，要特别注意玩具安全和环境的安全。千万不要把药品、洗涤用品等有毒有害物品放在宝宝能抓住摸到的地方，以防误食中毒；千万不能把刚盛好的热粥、米糊和菜汤等食物放在宝宝能摸到的地方，防止宝宝烫伤。宝宝经常抓握的玩具也要经常进行洗涤和消毒。因为长牙时的宝宝特别喜欢啃咬，因此所有宝宝接触的玩具、物品，都必须留意是否有易脱落的小零件，避免宝宝因吞食而出现意外。

## 2. 儿童车的安全

这个时期的宝宝，白天醒着的时间越来越多，可以在床上自己翻身；手喜欢到处乱摸，然后放进嘴里；单独坐着还不稳；如果扶者宝宝站起来时喜欢上下蹦跳，非常好动但是还不能自由活动，如果没有专人照料，很容易发生危险。这时候，可以考虑给宝宝使用儿童车。把宝宝放在儿童车里，既能练坐，同时还能给宝宝一些玩具让其自己玩耍，大人还可以放心地去干其他的事情，不必一步不离地守在宝宝身旁。不过一定要注意不能长时间地让宝宝单独坐在儿童车里，正确的方法应是让宝宝坐一会儿，然后大人抱一会儿，交替进行。



## 3. 婴儿床的安全

婴儿床栏杆的高度或栏杆间的距离一定适当，避免宝宝摔下，或者是头被栏杆卡住。另外，窒息是1岁以下宝宝意外死亡的最大杀手，其中60%会发生在婴儿床上。宝宝不小心把脸埋入柔软的枕头、被子、垫被和毛绒玩具里，嘴鼻被盖住，而自己的动作能力发育还没有完善，很难摆脱这种困境，就会导致窒息发生。因此，宝宝入睡前要将小床收拾干净，拿掉那些不必要的用品，以免影响宝宝睡眠，给宝宝带来致命的伤害。

另外，给宝宝盖的被子不要太靠上，只盖到胸口的位置即可，或者把宝宝脚那头的被子掖在床垫下面，避免宝宝自己把被子拽走盖住口鼻。无论天气多冷，都不能给宝宝加盖两床甚至多床的被子保暖，如果实在太冷，可以通过其他方式来调节房间里的温度。另外给宝宝添加一套暖和



的连衣裤是个不错的选择。

#### 4. 洗澡的安全

给宝宝洗澡的时候，应先放冷水，再加热水，避免出现因急于洗澡，冷不防伸出手、脚到水里而被烫伤。同时，不要把宝宝单独留在浴缸或者洗手间里。

溺水是导致宝宝意外发生的重要原因之一。每年大概有一半以上宝宝的溺水事件都是发生在家里。即便仅仅3厘米深的水，宝宝也可能在1分钟内窒息而死。当宝宝在浴缸洗浴，即使只离开一两分钟，都有出现险情的可能。因此，在给宝宝洗澡的时候，千万不能单独把宝宝自己留在浴缸里，哪怕只离开一两分钟。宝宝在水中总是喜欢动来动去，因此最好事先在浴缸内放入毛巾或防滑垫，防止宝宝滑倒。



#### 5. 其他细节安全

要时刻以宝宝的高度，检查宝宝活动范围内是否有危险物品存在，如尖锐物、热水、药品、易燃烧物、未覆盖的插座和电线等。

宝宝开始喜欢把手里的东西往嘴里送，因此大人应该事先把所有宝宝可能会拿到并塞入嘴里造成危险的物品拿开，例如不经意掉落的花生米、瓜子、钮扣、硬币、水果籽、玩具零件或塑料带等。

会翻身的宝宝睡觉及游戏的时候，一定要有安全护栏，防止宝宝在睡梦中或睡醒时、游戏时因摔倒而受伤。



0~3岁

婴幼儿喂养百科





宝宝的好奇心越来越强，肢体动作开始向周围扩展，因此在给宝宝冲牛奶、准备食物的时候，热水、筷子、勺子以及桌布等都要离宝宝远远的，防止宝宝好奇乱摸时被伤到。

## 六、4~6个月婴儿疾病的防治

### 1. 反复呼吸道感染

婴儿反复呼吸道感染主要症状是鼻塞、流鼻涕、打喷嚏、喉咙疼、咳嗽等。

对于这种病的治疗主要是给宝宝打各种增强抵抗力的疫苗，最常见的是丙种球蛋白。但这并不是很好的方法，只有对症下药，到医院请医生诊断治疗才是比较好的方法。

平时应该保持居室内的空气流通，适当带宝宝进行户外活动，提高机体的抗病能力。按时预防接种。注意饮食卫生，营养要合理，富于蛋白质，保证多种维生素摄入，注意冷暖，注意保护颈部及两手臂处不使其着凉。

### 2. 感冒气喘

一般是在感冒流涕、发热后的一两天，开始咳嗽，伴随着咳嗽的逐渐加重同时会出现气喘，呼气延长，呼吸急促，甚至还会造成憋气，呼吸道阻塞，咳嗽、气喘时嘴唇青紫。

这种病的治疗主要是采用类固醇等抗发炎药物与气管扩张剂、减敏、环境控制治疗等方法。

平时应该加强宝宝的身体锻炼，增强其机体的抗病能力，家中居室要定期通风换气，同时还要防止宝宝和小动物近距离。

### 3. 食物过敏

过敏是在给宝宝添加辅食的过程中最普遍出现的现象。腹泻和呕吐也

是添加辅食时不当所引起的症状。

一旦发现宝宝身上有红斑或腹泻严重等症状，应立即到医院检查。特别需要注意的是不能随便给宝宝涂抹一些药膏。

平时应该多仔细观察宝宝对哪种食物过敏，确定后最好就不要再给宝宝吃了。或者是遇到天气炎热，宝宝不舒服等情况时，要暂时停止喂宝宝该种食物，应该等到宝宝的胃肠功能恢复正常之后，再从开始量或更小量慢慢的喂起。



#### 4. 缺铁性贫血

缺铁性贫血的主要症状有经常会出现烦躁不安或精神不振，不爱活动，食欲减退，皮肤粘膜苍白，其中嘴唇、口腔粘膜、牙床和手掌症状最为明显。

缺铁性贫血需要补充足够量的铁以供给机体合成血红蛋白，铁的补充需要使体内铁的存量达到正常水平。

平时应该改进宝宝的哺乳方法，及时添加适当的辅助食品。均衡摄取动物肉、肝脏以及蛋黄等富含铁的食物。如果饮食中摄取的铁质不足，就一定要补充铁剂。



#### 5. 百日咳

百日咳发病的最初1~2周，咳嗽主要是阵发性、痉挛性的，当剧烈咳嗽完毕之后，会伴有拖长的鸡鸣样吸气声。其病情发作时，还会伴有连



续不断而紧接的短咳，没有吸气的余地，严重时甚至会出现呕吐、口鼻出血等症。

针对百日咳的治疗，主要是采用中医药治疗；胆汁类制剂对百日咳杆菌有显著的抑制作用。

预防接种是预防百日咳的非常好的方法。如果易感患儿有和百日咳患儿密切接触过，应口服红霉素或复方新诺明7~10天。同时应注意把患儿隔离。

## 6. 感冒

婴儿感冒后会出现呼吸不畅通，吃奶困难，流清鼻涕、打喷嚏，有时还会咳嗽，食欲开始有所下降，大概两三天之后，会有黄色的浓鼻涕流出，感冒同时还可能导致腹泻。

出现宝宝感冒之后，应注意宝宝有充足的睡眠，饮食补给要适度，注意通风，并及时就医。

平时要注意个人卫生，防止病菌传染。要经常带宝宝到户外散步，晒太阳，对宝宝的自身免疫力会有很大益处。

## 7. 肠套叠

一般认为宝宝经常会发生肠蠕动功能紊乱以及肠痉挛等症，长时间的严重痉挛还会被近侧的蠕动力量推到相连接的远侧肠段，尤其是回盲部呈垂直方向连续的位置最容易套入。

对于宝宝的肠套叠，目前手术仍是治疗的主要方法之一。手术时中指和食指放在于肠套叠的远处，轻柔而均匀地向近侧的肠袢推挤套入的肠管。

日常喂养要科学、饮食应该有规律、不能出现过饥过饱的现象。添加辅食应该循序渐进，不能过于急进。

## 8. 营养性缺铁性贫血

婴儿营养性缺铁性贫血主要是由于从食物中获取的铁不能满足宝宝的



生理需要而使体内贮存铁减少，血红蛋白形成减少的一种贫血。临床上常有面色苍白、食欲减退、精神不振或注意力不集中等表现。

治疗期间要加强护理，保证充足睡眠，避免感染，根据患儿消化能力，适当增加含铁丰富的食物，注意饮食的合理搭配，以增加铁的吸收。

平时要及时添加含铁较多的辅助食品，对疾病恢复期患儿注意营养素的供给等等。



### 9. 皮肤干裂

宝宝的皮肤干裂是非常普遍的，尤其是在秋天和冬天，宝宝的皮肤看起来干燥、龟裂而且有点红，也可能会痒。要减轻宝宝的不适可以尝试以下方法：

不要常洗澡。

沐浴时用温水，不要用热水，少用肥皂。

将皮肤拍干，不要用擦干的方式。

在干燥皮肤上抹润肤油，以免龟裂部位发炎。

室内空气非常干燥时，使用凉雾加湿器。

假如所住空气干燥，在暖气系统中添加加湿器，或在房间中放加湿器。

如果只是轻微的不适，可用非处方的皮肤润滑剂，如凡士林软膏、矿物油，或不含酒精、没有香料的乳液。如果宝宝的皮肤严重龟裂，而且家庭护理一周之后还没有办法缓解症状或伴有皮肤发炎时，应立即就医。



## 七、4~6个月婴儿智能开发和早期教育

## 1.4~6个月婴儿的运动

## (1) 宝宝运动的第一个飞跃：坐起

4个月的宝宝随着其颈背部肌力的增强，开始迎来运动的第一个飞跃——坐起。拉宝宝坐起的时候，宝宝会表现出非常高兴，主动会抬起自己的头。到5个月的时候，宝宝还会分开双腿呈“三脚架”式，手在前面支撑地坐起，也能靠着坐。6个月的时候，有的宝宝还能够单独坐一会儿。

## (2) 运动发育的重要里程碑：翻身

在学坐的同时，宝宝也在学习翻身，开始是从仰卧翻到俯卧位，然后从俯卧翻到仰卧，最初只会从一侧翻身，以后两侧都会翻身。学习翻身，也是宝宝运动发育的一个重要的里程碑。

## (3) 向爬挑战

一旦学会翻身，有的宝宝就开始向另一个目标挑战——爬。当然，这个时候宝宝不会爬是非常正常的。如果经常练习宝宝拉坐、翻身和爬，就会使宝宝提前1~2个月学会爬的动作。

## (4) 早产儿或窒息儿等有脑损伤的宝宝的运动

对于早产儿或窒息儿等有脑损伤的宝宝，学会坐、翻身和爬，非常重要。这是远离脑瘫的好方法。对于正常宝宝来说，运动还是促进其智力发育的重要手段。

## (5) 双足跳

在这个发展阶段，宝宝喜欢被扶着做双足跳的动作。有的宝宝还会主动弯曲双腿跳，有的宝宝是被动扶着跳，这些都属于正常，宝宝都会感到很高兴。另外，坐着时做“摇呀摇”的动作，或趴在一个大球上摇动，这些都有利于宝宝平衡能力的发育。



## 2. 手的操作

手的操作是指由手眼不协调到手眼协调地抓物体。



### (1) 伸手握取物体

如果经常有机会陪4个月的宝宝练习，这个时期宝宝就已经学会了伸手握取其面前喜欢的物体了。

### (2) 喜欢把物体放进口内、啃、用舌头舔

等到5个月时，宝宝的两只手都会抓握物体。而且一旦拿到物体，就喜欢放进嘴里啃、用舌头舔，这时候不必紧张地将玩具从宝宝口中取走。只要事前把玩具清洗干净，可以让宝宝拿进嘴里探索一下，有利于其感知能力的发展。

### (3) 让宝宝凭自己的努力去够取玩具

宝宝5个月时，爸爸妈妈可把玩具放在不同的距离，在宝宝经过努力能够拿到的地方，让宝宝凭自己的努力去拿取玩具，不要被动将玩具放在宝宝手中。如果有饼干（好拿、易溶化的）可以让宝宝自己把饼干放到嘴里。这既是手的动作的练习，也是一种自我生活能力的锻炼。

### (4) 练习把物体从一只手传递给另一只手

6个月时，宝宝会学习将物体从一只手传递给另一只手。当宝宝坐着时，宝宝一只手中已经拿了一个物体，再给同一只手一个物体，看其是否会将原来的物体传递给另一只手，来拿新的物体。如果宝宝不会，可以教其练习几次后就能够学会。当宝宝能够拿大物体时，可以让其拿较小的物体。







### 3. 认知能力

#### (1) 视觉更加敏锐

4~6个月大的宝宝，其视觉更加敏锐，远近都能看清楚。视觉辨别颜色的能力也和成人相似。

#### (2) 对听觉反应能力更加灵活

经常变换接触的环境，能够提高宝宝的认知能力。但其对接触的物体很容易失去兴趣，对没有见识过的物体，有巨大的好奇心。因此，最能提高宝宝认知能力的方法就是经常改变接触的环境。除了在家中变换玩的东西包括日常用品，不同的图片、画报，还要经常到户外活动，多接触大自然，看看红色的花、绿色的树木和青草。看车辆行驶，小狗奔跑，鸟儿飞翔，都能够促使宝宝视觉追踪能力的发展。

#### (3) 照镜子是认识自己的好方法

宝宝一开始只注意妈妈，以后才会逐渐注意自己。对自己镜子中反射的动作的影像非常感兴趣。

#### (4) 藏猫猫是认知能力的重大飞跃

这个阶段的宝宝开始学会“藏猫猫”的游戏。这是认知能力的一次重大飞跃。出生后最初几个月的宝宝认为世界上只是由所看见的物体构成，如果有人离开房间，那么这个人就消失，再回来时，就又是个全新的人。现在宝宝开始认识到每天喂奶、护理的是同一个人。如果用布藏住脸，实际上人还在那里，宝宝会感到好玩。藏猫猫的游戏可以有不同的玩法，都能够发展这种认知能力，还可以把玩具盖起来，让宝宝去寻找，能够达到同样的效果。

### 4. 语言和交流

从宝宝出生后就要经常跟宝宝说话，让宝宝感受语言，这是不可缺少的语言学习环境。4个月开始咿呀学语，尽管听起来像胡言乱语，但如果仔细听，就会发现有所升高和降低的声音。同宝宝说话应该鼓励其发音。如果



听到一个能够辨认的音节时，应该让宝宝重复这个发音。到5~6个月时，可以教宝宝叫“爸爸”“妈妈”，还可以教简单的音节如“奶”“抱”和“走”等等。

### (1) 情感发育

4~6个月的宝宝在情感方面发生很大的变化。随着宝宝活动能力的增强，越来越渴望接触所看到的東西。如果达不到宝宝就会喊叫，摔东西，要求帮助。一旦得到帮助，就会忘记刚才做的事，又把注意力集中在大人的身上冲着笑，咿呀说话。虽然对玩具很快厌烦，但宝宝不会厌烦对其的关心，能够懂得赞扬的语言，会兴高采烈，对批评的语气会哭泣。

### (2) 宝宝的性格在很大程度上取决于先天气质

有的宝宝安静，有的宝宝哭闹多。抚养方式应该适应宝宝的先天气质特点，这样双方都有好处。对意愿强烈和性格倔强的宝宝要有更大的耐心和温和的方式，使其安静下来。对安静的宝宝需要更多的热情关照，使其逐渐活跃起来。

### (3) 宝宝的依恋情感发展

4~6个月的宝宝开始见到妈妈表现出喜悦的情绪，尤其是在晚上哭泣时，如果妈妈抱起会马上停止哭闹。这是依恋行为的开始。依恋是个人情感发展的重要一步，如果妈妈对宝宝的需求反应敏锐，宝宝就会感觉很安全，有自尊心，有利于发展宝宝的主动探索和认知能力，就会适应良好，这是形成健康人格的基础。

## 5. 培养视觉分辨力

宝宝的视觉能力包括集中注视能力和分辨再认能力两个部分，分辨再认能力比集中注视能力高一个层次。宝宝2个月的时候就能够把视线集中到某一个物体上，但这个时候宝宝只是能“看到”而不是“认出”，即宝宝还不能够区分看到的物与物、人与人之间的差异。到3~4个月的时候，宝宝还不能够区分熟人和生人，大概到了5~6个月的时候，才有了再认的能力。



这个时候，可以先让宝宝从分辨颜色开始，平时可以多让宝宝看看各种颜色的东西，同时，大人还应该告诉宝宝分别是什么东西，目的是加强宝宝语言的刺激。还必须让宝宝多认，半岁后，宝宝对大人的话有了大概的理解，此时，可以教宝宝用点头、摇头的动作来回答。

开始教宝宝认颜色的时候，只教两种颜色，当宝宝能够初步辨认时，再教宝宝辨认多种颜色。大人可以说一种颜色的名称，让宝宝用目光寻找相同颜色的物品。通过教宝宝辨认生熟人，也能够增强宝宝的视觉分辨力。

## 6. 习惯和生活能力的培养

### (1) 睡眠

应该从小就培养宝宝有规律地作息。

4个月后的宝宝白天的睡眠时间可以逐渐减少1次，即白天睡3~4次，每次1.5~2小时。如果夜间宝宝睡的很好，最好不要惊动宝宝。如果宝宝醒了，尿布湿了可以换尿布，或给宝宝把尿，宝宝如果需要吃奶、喝水都可以喂喂宝宝，但尽量不要和宝宝说话，更不要逗引宝宝，应该让宝宝尽快转入睡眠。要注意观察宝宝睡觉的姿势，应该经常让宝宝更换头位，避免宝宝把头睡偏。



### (2) 饮食

有规律地进食，能够使宝宝的神经系统、内分泌系统及消化系统等协调工作，并形成对进食时间的条件反射，如在接近喂奶的时间，宝宝的胃肠就开始提前分泌消化液，并会产生饥饿感，这有助于增加宝宝的食欲，促进食物的消化和吸收。4个月以后的宝宝，每天喂养次数可减到6次，白天哺喂4~5次，需间隔3~4小时。夜间应根据宝宝的需要进行哺喂，





一般1次即可，如果宝宝在夜间不醒或不愿进食，可以不用哺喂。

另外，这个时候可以开始逐渐训练宝宝学会用汤匙吞咽食物，为以后断奶用汤匙进食做准备。开始可先用汤匙喂开水，如果宝宝没有出现呛，可逐渐开始用汤匙喂果汁、菜汁、稀糊、蛋黄糊、果泥等。方法是将宝宝斜卧位抱到胸前，用小汤匙将食物慢慢的放到宝宝的嘴里，当宝宝咽下后，再喂第二口。开始的时候不能太多，1~2汤匙即可，以后可以逐渐增多，注意应在喂奶前训练，避免宝宝吐奶。每次喂食时，要告诉宝宝所进食辅食的名称及味道等。

### (3) 卫生习惯

当宝宝将有危险或不干净的东西往嘴里放的时候，应立即制止，并用严肃地口气对宝宝说：“不行”。同时将放入嘴里的东西取走。宝宝会从大人的行为、表情和语调中，逐渐理解什么东西能进食，什么东西不能放在嘴里。

### (4) 独立能力

平时可以在宝宝身边放些玩具，让宝宝自己单独玩一会儿，在宝宝有困难的时候，再给予适当的帮助和指导，支持鼓励宝宝施展自己的能力。





## 第八章

# 7~9个月婴儿喂养指南

7~9个月的宝宝还处于婴儿的中期，其生长的速度比前半年有所减慢，这一时期宝宝的胃容量已经达到200毫升左右，为了满足宝宝生长发育的需要，应多次喂哺。本章对于7~9个月的宝宝的喂养情况进行了详细的介绍。

### 一、7~9个月婴儿的发育状况

#### 1. 身体发育

宝宝7~9个月的时候，平均每周体重增加80~100克，每月体重增加400~500克，每月身高增长1~1.5厘米。

具体身体发育如下：

体重：男婴大概为9.4千克，女婴大概为8.8千克。

身长：男婴大概为73厘米，女婴大概为71厘米。

头围：男婴大概为45.6厘米，女婴大概为44.5厘米。

胸围：男婴大概为45.6厘米，女婴大概为44.6厘米。

#### 2. 牙齿发育

如果宝宝在前一个阶段还没有长出下面的两颗门牙，那么进入7个月的

时候就会开始长出来；如果宝宝已经长出下面的两颗门牙，这个时期上面的两颗门牙也会很快长出来。到9个月的时候，宝宝通常已经长出了3~5颗牙齿。这表示宝宝这个时期的消化系统逐渐趋于成熟，能消化的食物种类也增加了，不过只有很烂、很碎的食物才能容易被消化吸收。

### 3. 语言发育

7个月的时候，宝宝已经能够发出各种单音节的音，还会对着玩具说话。到8个月的时候，就能重复大人发出的简单的音节。到9个月的时候，宝宝还能模仿发出双音节，开始会叫“爸爸”“妈妈”，也能够听懂一些比较复杂的词语，如“再见”“谢谢”等。

### 4. 运动发育

7~9个月宝宝的重点运动内容是学爬、学站。宝宝7个月的时候已经开始了有意向性地做各种动作，会用一只手拿着玩具玩。宝宝仰卧的时候还能将自己的小脚放到嘴里啃，不用人扶着也能够独自坐几分钟。到宝宝8个月的时候不但能敲会打，还能够独自扶着栏杆站立、会拍手以及会挑选自己喜欢的玩具。9个月的宝宝已经能伸出食指拨弄小物件，还能够灵活的向前后爬动，有时还能够模仿成人的动作。



0~3岁

婴幼儿喂养百科





## 5. 心理发育

这个时候的宝宝已经能够分辨出别人的面部表情，对友善或训斥会做出高兴和啼哭的反应。喜欢被熟悉的人抱。到9个月的时候，宝宝听到叫自己的名字就会答应，懂得简单的话语的意思，不让动的东西知道把手缩回来。

## 6. 听觉发育

在这个阶段开始的时候，宝宝对于声音虽然能够有所反应，但是还不能够明白话的意思。宝宝或许能听懂别人在叫自己的名字，其实，那是因为宝宝已经熟悉了这个声音的特性的缘故。不过，到了这个阶段快要结束的时候，宝宝对于大人的话就会表现出选择性的反应，对于说英语或汉语的宝宝家庭来说，宝宝的最初语汇几乎都是相同的，而且也是可以预料的语汇：“妈妈”“爸爸”“再见”以及“宝宝”等。

## 二、7~9个月婴儿的饮食

### 1. 喂养方法

宝宝7个月的时候，应该进一步给其添加辅食，辅食添加的品种应该丰富多样，做到荤素搭配。宝宝的主食主要是母乳和代乳食品，奶量不变，但此时的宝宝已经出牙，可以喂1~2块饼干，菜汁、果汁每天可以增到6汤匙，分2次喂食。食物选择上应该注意选挖除果核的水果，防止宝宝被噎住；还要选择最新鲜的蔬菜食用；辅食应多变花样，以激发宝宝的食欲。同时还要补充足够的钙，充足的钙能够促进骨骼和牙齿的发育，同时还能抑制神经的异常兴奋。在宝宝生长发育的高峰期，还应该注意摄取适当的钙，这是非常重要的。

8个月的时候，宝宝的母乳喂养次数应减少到3~4次，一天的哺乳量为600~800毫升，主粮主要是大米、面粉；豆制品主要是豆腐和豆干；保证





每天1个鸡蛋；肉、鱼每天需50~75克。辅食应以柔嫩、半流质食物最好。宝宝的饮食应清淡，每天的菜谱尽量做到多轮换、多翻新，注意荤素搭配，避免餐餐相同。这个时候宝宝的消化酶已经能够充分消化蛋白质了，蛋白质所需含量为每千克体重每天2.3克。因此，可以给宝宝多喂一些富含蛋白质的奶制品、豆制品、鱼肉等。

9个月的时候，宝宝对奶的需求量开始逐渐减少，每天应喂母乳3次，时间最好安排在上午6点、下午2点、晚上10点。在上午10点以及下午6点还应加喂一些稠粥、菜泥、蒸全蛋及面片等。此时的宝宝已经开始对食物表现出明显的喜恶，出现偏食的现象。倘若宝宝偏食，一定要试着给宝宝提供多种多样的食物，在食物的做法上都下功夫，多变化花样，让宝宝对食物感兴趣。

另外，从这个时期开始，还应该做好断奶的准备。因为此时的母乳已经不能完全满足宝宝生长所需要的营养成分，母乳的分泌量在6个月后会逐渐减少，质量也开始降低。所以，宝宝断奶的时间以出生后8~12个月为最好，最迟不能超过12个月。

## 2. 断奶的方法

从6个月起就已经开始吃鸡蛋、土豆等有形食物的宝宝，经过一个月的练习，到此时一般都能吃鱼或动物肝脏了。但是如果宝宝6个月时正好赶上盛夏季节，刚刚开始吃鸡蛋或土豆的宝宝，这时没有必要特意练习一个月以后再让宝宝吃鱼，而是只需半个月左右的时间就能够过渡到吃鱼。



总之，只要宝宝喜欢，就可以每天喂1次母乳或牛奶以外的食物。如果宝宝的体重10天增加100~120克（盛夏季节可能达不到），就表明断奶进行得比较顺利。

快到7个月的宝宝开始渐渐讨厌吃麦片粥，可以改换成煮面条或牛奶煮的粥。常吃面条的家庭，可以把面条的口味调淡一些给宝宝吃，这对预防高血压是非常有意义的。

宝宝过6个月以后，一般的水果都可以吃了。可以将香蕉、桃、草莓等碾碎后喂给宝宝，苹果、梨等要弄碎。橘子、葡萄也可给宝宝吃。有的宝宝非常喜欢喝市场出售的果汁，对这样的宝宝要注意少给，因为如果宝宝喝的果汁量比奶多，就很容易引起腹泻或腹胀。有的宝宝吃水果后大便就会变稀，对此，比较安全的做法是，最初给水果时少喂一些，只喂一两口，然后逐渐加量。

随着代乳食品的增加，宝宝的喝奶量相应的减少，但究竟减至多少则是由宝宝自己决定的。宝宝喝奶不如以前多时，不要勉强给宝宝喝。

如果宝宝每天吃的面包、米粥等量合计达到100克，就可以减少1次喂奶。还可以把奶粉改成鲜奶（可以是全乳），奶瓶换成水杯，不过，在宝宝睡觉前还是用奶瓶喂比较好。因为如果奶瓶撤得太早，宝宝就会养成吮吸手指或咬毛毯才能睡觉的毛病。

在炎热的夏天，宝宝会因食欲减退而少吃，有时宝宝因为情绪好而吃得特别多，此时在不超过限度的情况下可任由宝宝自由地选择，另外，代乳食品不是每天非吃不可，如在预防接种的第2天或患感冒的时候，可以有短暂的停歇。





### 三、7~9个月婴儿的营养食谱

#### 1. 鲜虾肉泥

原料：选小一些的鲜虾肉（河虾、海虾均可）50克，米粉25克，香油1克，精盐微量。

制作：将鲜虾去皮抽筋，洗净捣碎，放入碗内，加水和米粉适量，上笼蒸熟。注意虾的皮一定要剥净，虾肉一定要蒸熟蒸烂。加入适量精盐、香油，搅匀即成。虾的背部有一条黑线，是它的分泌物，用牙签轻轻挑开背部就可以除去。

功效：河虾含磷、钙、铁及维生素A、B1、尼克酸、优质蛋白质、脂肪等营养成分，有补肾益气的作用，有利于宝宝的健康成长。

#### 2. 肝肉泥

原料：猪肝或牛肝、鸡肝40克，瘦猪肉40克，盐少许。

制作：将肝和猪肉洗净，去筋，放在砧板上，用不锈钢汤匙按同一方向以均衡的力量刮，制成肝泥、肉泥。将肝泥和肉泥放入碗内，加入少许冷水和少许盐搅匀，上笼蒸熟即可食用。肝泥和肉泥也可以放在粥中同米一起煮熟，适合大一些的宝宝食用。

功效：动物肝脏营养丰富，尤其含铁质多，有利于改善宝宝的贫血。

#### 3. 牛奶香蕉糊

原料：香蕉20克，牛奶30克，



0~3岁

婴幼儿喂养百科





玉米面5克，白糖5克。

制作：将香蕉去皮后，用汤匙子研碎。将牛奶倒入锅中，加入玉米面和白糖，边煮边搅均匀。注意一定要把牛奶、玉米面煮熟。煮好后倒入研碎的香蕉中调匀即可喂食。

功效：牛奶香蕉糊含有丰富的碳水化合物、蛋白质、钙、钾、磷、维生素C等多种营养素。婴儿常食此糊有益智作用，有利大脑发育和骨骼的生长。

#### 4. 红枣泥

原料：红枣100克，水适量。

制作：将红枣洗净，放入锅内，加清水煮15~20分钟，至烂熟。去掉红枣皮、核，用汤匙子压成枣泥，即可喂食。

功效：红枣含有丰富的维生素C（尤以鲜枣含量最高）、优质蛋白质、游离氨基酸、脂肪、果糖、维生素及矿物质等，宝宝常食可强健身体，有利于生长发育。

#### 5. 肉末炒西红柿

原料：瘦猪肉25克，西红柿40克，粉皮60克，植物油20克，酱油、精盐各适量，葱、姜末各少许。

制作：将猪肉洗净，剁成碎末；西红柿洗净，用开水烫一下，去皮去籽切成小块；粉皮切成小片。锅置火上，放入油烧热，下入葱姜末炆锅，再将肉末放入炒散，加入酱油、精盐略炒，投入西红柿炒几下，再投入粉皮，用旺火快炒几下即成。

功效：色泽美观，味道鲜美此菜营养丰富，猪肉与西红柿相配，菜的营养价值更高，更全面，宝宝食用此菜可促进生长发育。

#### 6. 蒸肉豆腐

原料：豆腐20克，鸡脯肉15克，葱头10克，鸡蛋8克，香油1克，酱油

4克，淀粉5克。

制作：将豆腐洗净，放入锅内煮一下，沥去水分，研成泥，摊入抹过香油的小盘内。将鸡肉洗净，剁成细泥，放入碗内，加入切碎的葱头、鸡蛋、酱油及淀粉，调至均匀有粘性，摊在豆腐上面，用中火蒸12分钟即成。

功效：豆腐松软，稍咸，味美。豆腐含有丰富的植物蛋白质，与动物蛋白质相互补充，能对宝宝生长发育起很好的作用。葱头能健胃杀菌，提高宝宝对疾病的抵抗防御能力。



### 7. 肝泥肉泥

原料：猪肝或牛肝、鸡肝50克，瘦猪肉50克，盐少许。

制作：将肝和猪肉洗净，去筋，放在砧板上，用不锈钢汤匙按同一方向以均衡的力量刮，制成肝泥、肉泥。将肝泥和肉泥放入碗内，加入少许冷水和少许盐搅匀，上笼蒸熟

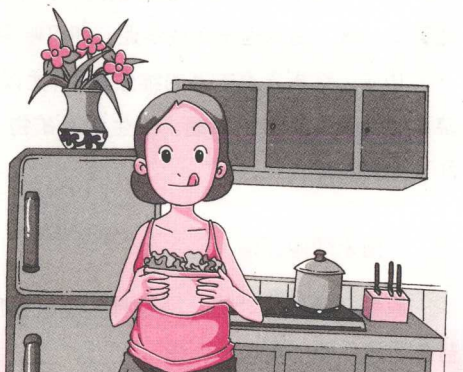
即可食用。肝泥和肉泥也可以不蒸，放在粥中同米一起煮熟，适合大些的儿童食用。

功效：肉香肝烂，适合婴幼儿食用。动物肝脏营养丰富，尤其含铁质多，有利于改善宝宝贫血。

### 8. 火腿土豆泥

原料：土豆100克，熟瘦火腿10克，黄油2克。

制作：将土豆去皮洗净，切成小块，放入锅内，加入适量的水煮烂，用







汤匙捣成泥状。将火腿去皮，去肥肉，切碎。把土豆泥盛入小盘内，加入火腿末和黄油，搅拌均匀后用小汤匙喂食婴儿。

功效：色美，味好。火腿要切成极细的碎末，方可食用。此菜含有丰富的蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、磷、铁。钾及维生素A、维生素B、维生素C等多种营养素，宝宝食用，能够获得较全面的营养，有利生长发育。

### 9. 蒸什锦鸡蛋羹

原料：鸡蛋1个，海米末3克，番茄酱（或鲜番茄）12克，菠菜末12克，香油、水淀粉、盐各少许。

制作：将鸡蛋磕入碗内，加盐和100克温开水搅匀待用。锅内加水，放在旺火上烧开，把鸡蛋碗放入屉内，上锅蒸15分钟，成豆腐脑状，待用。炒锅内放入清水250克，水开后放入海米末、菠菜末、番茄酱、盐少许，菜熟，用水淀粉勾芡，淋上香油，即成。吃时将菜汁浇在蛋羹上。注意蛋液要加凉开水或温水，不能加凉水；勾芡不能太稠。

功效：此菜营养丰富全面，婴儿食用能获得全面而合理的营养素，有利宝宝各器官的生长发育。

### 10. 杏仁苹果豆腐羹

原料：豆腐3块，杏仁24粒，苹果1个，冬菇4只，盐、香油、水淀粉各少许。

制作：将豆腐切小块置水中泡一下，捞起；将冬菇搅成蓉并压成泥，煮滚，放盐、香油调味，用水淀粉勾芡成豆腐羹。杏仁去皮，苹果切粒，



同搅成蓉。待豆腐羹冷却，加杏仁、苹果糊拌匀即成。制作时一定要将原料搅成细蓉，没有颗粒。

功效：此羹含有丰富蛋白质、铁质，对于提高宝宝的免疫力，防止贫血很有帮助。

#### 四 7~9个月婴儿的日常护理

##### 1. 宝宝用品

宝宝渐渐长大，这个阶段，除了继续给宝宝使用以前的用品外，在7~9个月期间需要给宝宝增加的用品主要有学步车、小汤匙小碗、围嘴等等。这些用品的选择，同样也要选择安全、无污染、天然材质的。另外，价格也自然需要考虑，不是越贵的东西越好，给小宝宝买东西，最重要的选择是看东西的品质和安全，而其他因素还是次要的。

同时宝宝的用品要注意卫生，因为宝宝非常娇弱，如果不卫生，必定会给宝宝带来伤害，因此，一定要在繁忙的事务中重视这一点。

有婴儿的家庭还应该注意的，如果能在家中平时准备一些药品和医疗器械，那么就可以在遇到宝宝生病时，能够立即应急，以防万一。家中常备的内服药有：发热退烧药，如宝宝退热片、百服宁糖浆等；感冒药，如宝宝感冒冲剂、宝宝清咽冲剂等；助消化药，如酵母、宝宝化食丸等。此外，家里还需要准备一些外用药物，如3%碘伏液、2%龙胆紫（紫药水）、1%~2%碘酒、75%酒精、棉棒、纱布、创可贴、脱脂棉、绷带，以及止痒软膏、抗生素软膏、眼药水等。

不过还应该需要注意的是：在购买这些药品时，最好先找医生咨询一下，可以根据医生开列的药物清单在药店购买。购买时还一定要看清药品的出厂日期以及有效期，各种药物都应该有标签，注明药名、含量及用法。同时，还需要对所准备的药品进行定期检查，如果发现药片变色、药液浑浊或出现沉淀，中药丸出现发霉或虫蛀等，应立即扔掉不用。药品的存放还一定要保证在宝宝够不到的地方。



## 2. 衣着

一般来说，可以给6个月以后的宝宝多准备些衣服，因为这时宝宝相对长得比较慢些，不过宝宝的衣服选择除了要美观之外，最主要的是一定要舒服、安全、保暖，易穿脱，易清洗等等。

### (1) 穿衣

不管宝宝是什么时候出生的，这个时期的宝宝，在四季中穿衣的护理也是很重要的。春天要给宝宝穿暖和些，不要天气刚刚转暖就过早把宝宝的棉衣脱掉，如果给宝宝穿上单薄的衣服，要防止天气突然变冷，来不及加衣服，就很容易造成伤风感冒。夏天应该为宝宝选择轻、薄、柔软，弹性好的衣服，有利于透气散热，宝宝会感到凉爽、舒适。衣服式



样的最佳原则是开口部分较大，穿着宽松，衣服内外换气良好，敞开的衣领和宽大的袖子及裤腿，在宝宝活动的时候会有明显的鼓风作用，能够促使衣服内外空气对流，在宝宝出汗较多的胸部和背部，以及汗液不易挥发的腋窝和腹股沟等地开放，能够加速空气的对流，起到散热的作用。衣服的颜色应该选浅色的。冬季宝宝的衣服主要是以防寒防冻为主，最重要的是保暖，应该选择导热系数小的棉、毛、绒等类的衣服，在颜色的选择上可以随心所欲。冬季服装的领口、袖口、腰、腹部和裤腿口尽量有收缩或松绑可调的结构，以减少衣服散热。冬天不要给宝宝穿太多的衣服，因为单纯依靠增加穿衣的厚度来防寒是非常消极的。由于宝宝的活动量较大，





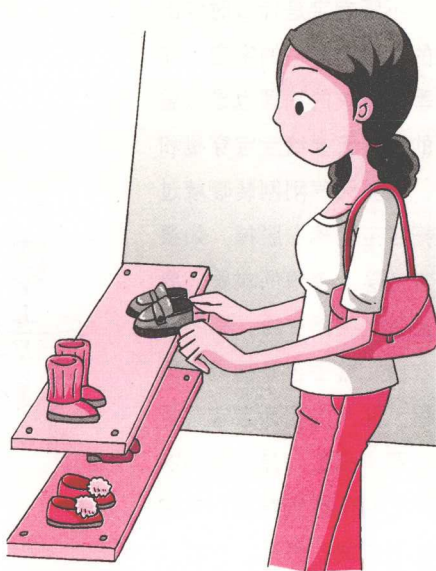


如果给宝宝穿得衣服太多，往往会使宝宝加倍出汗导致毛孔开放，遇到寒风侵袭，就非常容易伤风感冒。另外，宝宝穿的衣服太多，还会显得非常臃肿，宝宝的活动也不方便。同时，宝宝如果得不到冷刺激的锻炼，就会使冷适应机能退化。

## (2) 选鞋

6个月之前的宝宝可以不用穿鞋，但是过了6个月之后，因为宝宝生长发育的需要，穿鞋能够促进宝宝多爬、多走，有利于宝宝运动能力和智能的发展，因此在这个时期，一定要给宝宝穿上双合适的鞋子。

鞋子应该选择软底的布鞋，并且鞋要比宝宝的脚略宽。在宝宝开始学爬、站、练习行走的时候，都需要用脚支撑身体重量，给宝宝穿一双合适的鞋就显得非常重要。为了使脚能够正常发育，使宝宝的



足部关节受压均匀，保护足弓，要给宝宝穿硬底的布鞋。挑选时还应该注意以下几个方面：应该根据宝宝的脚型选鞋，即鞋的大小、肥瘦及足背高低等；鞋面最好选择那些柔软、透气性好的；鞋底应该有一定的硬度，不能太软，最好鞋的前1/3处能够弯曲，后2/3处稍硬不易弯折；鞋跟应比足弓部略高，以适应自然的姿势；鞋底要宽大，并分左右；宝宝的骨骼比较软，发育还不成熟，因此鞋帮要稍高一些，后部要紧贴脚踝，以不使脚踝部左右摆动最好；宝宝的脚生长非常快，平均每月大概要增长1毫米，因此，买鞋的时候尺寸应该稍大些。但是千万不能太大，



要及时更换新鞋。

### 3. 保暖

天气冷的时候，大部分妈妈总是喜欢把宝宝裹得严严实实的，生怕冻着了。但是往往会事与愿违，许多宝宝还是经常感冒发热，导致妈妈们非常烦恼，不知道究竟该怎么做才好。事实上，让宝宝穿太厚的衣服并不是保暖的最佳方式，其实，只要做好几处关键部位的保暖措施就足够了。

首先是把头部保护好。因为宝宝25%的热量是由头部散发的，如果不戴帽子就会失去大量的体热。因此，最好在外出的时候给宝宝戴上帽子，当然帽子的选择要合适。

其次是保护好肚子。宝宝的肚子一定要做好保暖，特别是在宝宝睡觉的时候，最重要的是保护好宝宝的小肚子。倘若害怕宝宝半夜蹬被使肚子着凉，可以把宝宝放在睡袋里，这样就能够暖和很多。

最后是保护好宝宝的双脚。因为宝宝脚的表面脂肪很少，保温的能力也就相对较差，脚的保暖关键是在锻炼和穿好鞋袜。平时应该给宝宝穿棉质的袜子，因为棉质的袜子透气性较好。另外，还应该给宝宝穿保暖性好的鞋子，这样就能够很好的保护宝宝使其不受冷邪的侵害。

冬天最好给宝宝穿棉袜和棉鞋，这样能够预防冻疮的发生。另外，冬季寒冷地区有必要给宝宝穿着抗冻疮的袜子，能够有效的防治宝宝脚部患冻疮。

### 4. 喂养

7个月的时候，宝宝已经完全能够吃蛋羹、烂粥、饼干等食物了。还可以增加蛋白质及蔬菜类的食物，如在烂粥中逐渐加上蛋、鱼肉、菜泥或碎菜，还可以逐步添加豆浆、豆腐等优质的植物蛋白。

同时还要给宝宝多补充含铁的食物，因为这个时期，宝宝在胎儿时期体内储存的铁已经慢慢被用完，正是应及时补充的时候。可以在平时多给宝宝吃一些蛋、鱼、血豆腐等类的食物，并且还可以多喂食一些碎菜粥，这些食

物能够提供给宝宝必须的维生素以及无机盐类，另外，还能够让宝宝自幼养成爱吃蔬菜的好习惯。

7个月的时候，大部分宝宝已经长有牙了，咀嚼能力有所提高，能够吃一些固体食物，这时是给宝宝吃条形饼干、条形面包或馒头干很好的时机。唾液能将固体食物泡软，可以帮助宝宝下咽。此时，母乳喂养的宝宝，可以改为每天喂4次母乳，分别是上午6点、下午2点、6点，晚上10点。上午10点的时候可以加喂粥、菜泥、蒸全蛋。菜汁、果汁、温开水等应该交替供给，每次大概110毫升。浓缩鱼肝油每天2次，每次2~3滴。

到8个月的时候，宝宝的长出的乳牙逐渐增多，应该逐渐增喂固体食物，这样不但能够锻炼宝宝的咀嚼动作、咀嚼能力，还能促进牙齿的生长。此时期，如果是母乳喂养的宝宝，每天可喂母乳4次，时间同上个月。果汁、菜汁等每次需要120毫升，浓缩鱼肝油每天2次，每次3滴，另外，还应该加喂肝泥、肉泥、牛肉汤、鸡汤、核桃仁粥、芝麻粥等。

宝宝9个月的时候，母乳喂养每天应减少到3次。时间分别安排在上午6点、下午2点、晚上10点。在上午10点和下午6点要喂稠粥、菜泥、蒸全蛋、面片，还要适当的给宝宝喂些温开水、果汁等。浓缩鱼肝油每天2次，每次3滴。

当然，每个宝宝的消化吸收功能都有所不同，因此应该根据自己宝宝的具体情况添加辅食，不能犯教条错误，也不能跟别的宝宝比，看别人家



0-3岁

婴幼儿喂养百科







宝宝的辅食花样比自己家的宝宝多，就赶紧添加，结果可能事与愿违，导致宝宝消化不良。另外，在炎热的夏天，宝宝的消化功能都比较弱，最好少加些新的辅食品种。

如果在奶量减少的同时，宝宝出现了精神萎靡、嗜睡等现象，应该立即带宝宝去医院检查；如果是宝宝不想吃东西的时候，千万不能硬塞硬喂，其实少吃一点，即使饿一顿对宝宝都没有什么关系。

9个月的宝宝已经能够坐得很稳，并且宝宝开始比较喜欢用手抓着吃东西，这时候，可以给宝宝使用婴儿专用的前面有托盘的椅子，把宝宝放在里边，放些饭菜让宝宝自己吃。这样经过多次训练之后，每到吃饭的时候，宝宝就会像饿了很久似的，非常愿意听从安排，坐在自己的饭桌前，高兴地等着盛饭菜。长此以往，宝宝就会养成坐在固定的地方吃饭的良好习惯。

良好的进餐习惯应该从小培养。要从宝宝不会走、不会爬时就给其固定的餐桌位置，固定的餐具，定时进餐。但是要注意饭前不能给宝宝吃零食，应该使宝宝逐渐养成不偏食、不挑食的好习惯，特别是要培养宝宝多吃蔬菜、水果的好习惯。



## 5. 牙齿

宝宝出牙之后要注意其牙齿的保护，睡觉前不要吃东西，平时应该少给宝宝吃甜食，每天早晚给宝宝喝白开水以清洁口腔。另外，还要注意不要让宝宝养成吮手指、吃奶嘴等坏习惯，这些都会影响宝宝牙齿的正常生长。

## 6. 睡眠

### (1) 环境

宁静的环境对宝宝的睡眠非常重要，宝宝白天睡觉的房间不用保持黑暗，但是也不能够让阳光直接照射到宝宝。

宝宝房间的湿度和温度也要保持适宜，寝具的选择要适合宝宝。需要注意的是这个时期还不能给宝宝枕头，因为枕头垫在宝宝的头下，就会致使宝宝的前颈部弯曲度加大，呼吸感觉不舒畅，如果宝宝颈部过度弯曲或姿态不正确而出现呼吸不顺的时候，因为宝宝还没有力挣扎，时间稍微一长呼

吸力量耗尽以后，就会因为无力呼吸而出现窒息。特别是在宝宝生病的时候，本来宝宝浑身就没有力气，更不可能自己调整头颈的位置，所以非常容易出现危险。这一阶段可以卷条毛巾给宝宝当枕头，不必过早的给宝宝买枕头，因为一个枕头会伴随宝宝从小到大，关系是应该在一个正确的时机，为宝宝科学地选择一款合适的枕头。

在给宝宝挑选枕头的时候，应该选择荞麦皮、灯芯草、蒲绒等材料填充，透气、吸湿性好、软硬适中的枕芯。如果选的枕头太软，就很容易造成宝宝窒息，而过硬的枕头又不适合婴儿颅骨柔软的特点，很容易造成宝宝头颅变形。枕套最好要选择纯棉布的。另外，因为宝宝头部出汗非常多，睡觉时的汗液和口水也都会把枕头浸湿。而这些汗液和灰尘混合很容易使致病微生物黏附在枕头表面，最终会使宝宝的头皮出现感染，所以，



0~3岁

婴幼儿喂养百科



宝宝的枕头应该经常在太阳底下晾晒，要定期更换，枕套也应该经常换洗，保持一直干爽。

## (2) 爸爸妈妈的照料

如果宝宝的睡眠不好，做爸爸妈妈的会非常累，因此要逐渐地培养宝宝有一个好的睡眠习惯，比如在宝宝入睡以前，不要抱、拍、摇或让宝宝含着奶头睡，否则，宝宝就会养成这种习惯，以后如果不这样做的话，宝宝就会很难入睡。可以在睡觉以前，给宝宝洗个澡，按摩一下，但是不能让宝宝玩得太兴奋，否则就会很晚入睡。如果宝宝晚上睡觉很晚，就应该在晚上睡觉前四个小时不能让其睡觉，如果在傍晚让宝宝睡一大觉，晚上肯定要睡得很晚，并且应该逐渐养成让宝宝每天提早一刻钟到半小时入睡，这样就能够慢慢改变宝宝睡得晚的情况。

## (3) 宝宝睡觉不踏实的原因和对策

如果宝宝缺少一些微量元素，如钙、锌等都有可能使宝宝出现睡觉不踏实，缺钙还很容易引起大脑及植物性神经兴奋性致使宝宝晚上睡不安稳，这时就需要补充钙和维生素D；如果缺锌，就要注意补锌，可在医生的指导下服用一些补锌产品。

如果室内太热或太冷，也有可能会使宝宝睡不安稳，应该适当的调节一下。

如果宝宝的鼻孔被鼻屎堵塞，导致宝宝呼吸不畅快，也很容易使宝宝睡眠不安稳，因此，要注意这方面的因素，当宝宝睡不安稳时，可以检查一下宝宝的鼻孔是否有堵塞，帮宝宝仔细清理一下，也许，宝宝马上就会睡得很安稳了。







0~3岁

婴幼儿喂养百科

如果肛门外有蛲虫同样也会影响宝宝的睡眠。如果有这种情况出现，应该求助于医生进行积极治疗。

另外，还有很多妈妈看到宝宝晚上哭醒就以为宝宝是饿了，然后就开始给宝宝喂奶，事实上这是一个很不好的习惯，长期下去，反而会使宝宝养成晚上睡醒了要吃奶的习惯。如果晚上一定要喂奶的话，要特别注意：尽量保持环境的安静。如果晚上需要喂奶或换尿布时，一定要让宝宝处于半睡眠状态。这样，当喂完奶或换完尿布后，宝宝就会很容易入睡。晚上应逐渐减少喂奶的次数，不要让宝宝产生夜间吃奶的习惯。

睡前还应该先让宝宝排尿。宝宝因为夜里想尿尿就会醒，如果给宝宝使用尿不湿，这样宝宝就不会因为需要把尿而影响宝宝睡觉。如果使用了尿不湿，宝宝还会因为尿尿醒，一定是尿不湿包得太紧。

由于积食、消化不良，上火或者晚上吃的太饱等都会造成宝宝睡眠不安。因此给宝宝喂粥、面等固体食物的时间应安排在临睡前至少两三个小时，睡前再喝一点奶。

发现宝宝有睡意时，要及时把宝宝放到婴儿床里。最好是让宝宝自己入睡，如果每次都是抱着或摇着宝宝入睡。那么每次晚上醒来，宝宝就会养成让抱起来或摇着才能入睡的习惯。

如果宝宝没有其他不适的原因，夜里仍然睡不踏实的原因很可能是习惯了，如果每次宝宝醒来都马上被抱起来或喂东西，就很容易形成恶性循环。因此当宝宝夜里醒来的时候，最好不要马上抱起来，更不能逗，而应该马上轻轻拍拍，想办法安抚宝宝尽快睡去。一般情况，如果是处在迷糊状态的宝宝都会慢慢睡去。

被子或者睡觉姿势不舒服也都会成为导致宝宝睡眠不踏实的原因，当发现宝宝睡不踏实时，要注意检查宝宝的被子和睡姿是否舒适，相信只要调整舒适后，宝宝很快就会入睡的。

此外，还有一些宝宝，非常依恋、不愿离开爸爸妈妈以及非常熟悉的人，自我保护意识非常强，晚上睡觉的时候就会醒得多，睡得轻，有时候在刚睡着后不久或早晨快要真正醒来之前会突然翻身坐起来，看不到大人

就哭，一般抱起来哄哄拍拍，不到1分钟放到床上又会接着睡。这样的宝宝，应该注意在睡前要哄，但是拍宝宝不要时间太长，要在宝宝睡着之前就离开，让宝宝自己睡着，不要抱着睡觉。但白天需要有一定长的时间和宝宝亲密地玩，让其意识到爸爸妈妈的爱，能够得到充足的关爱。特别是应该跟宝宝玩玩捉迷藏的游戏，让其意识到即使看不到爸爸妈妈，其实爸爸妈妈也还是在身边的。

### 7. 学走路

通常的时候，宝宝开始学习走路大概是在12~14个月，但是有的宝宝发育偏早，很可能会提前到9个月的时候。其实在9个月前注意让宝宝爬比开始学走路对宝宝更有好处，因为这个时候宝宝的脑神经系统还没有完全发育良好，走路是需要脑神经的指导和协调的。

### 8. 爬行

一般的宝宝爬行和扶持站立的生长时序大概是在7至9个月，而女宝宝又比男宝宝发育较早。9个月的宝宝爬行已经显得相对灵活了，因此这个时期，在宝宝能爬到的范围之内，一定要注意是否存在很可能发生危险的因素。



## 9. 排泄

7~9个月宝宝的排泄护理，跟前几个月相比要更容易许多，这个时候，宝宝的排泄护理需要注意以下几个方面：

### (1) 注意宝宝的排便规律

通常来说，7~9个月的宝宝基本上每天都能够按时排大便，已经形成了一定的规律，每天要定时给宝宝把大便。有的宝宝已经可以不必再使用尿布了。但是这时候的宝宝还不能自己有意识地控制大小便，只是反射性地排便排尿。

因为宝宝这个时候还不会说话，不能明确表达自己的需求，主要还是靠大人多观察，掌握宝宝的排便规律。例如有的宝宝在排尿前会轻轻打个哆嗦，有的宝宝排大便前脸部会有表情，有的宝宝还会“嗯嗯”地示意。只要平时多留心观察，就能够准确的捕捉到宝宝的排便要求，可以及时帮助其解决内急。

另外，还需要注意的是，不要因为怕宝宝尿湿衣裤，就过于频繁地给宝宝把小便，有时甚至带有强迫性质，这样做很有可能会导致宝宝尿频，同时还不利于增加膀胱的贮尿量，如果延长宝宝的排尿间隔，反而会使宝宝稍有尿意就会排尿，控制能力得不到锻炼。

### (2) 学习坐便盆

8个月的宝宝已经能够坐得非常好，即使不用大人扶着，也能坐得稳稳



0-3岁

婴幼儿喂养百科







当当了。这个时候，应该培养宝宝坐便盆的习惯。每天要定时让宝宝自己坐在便盆上排便，久而久之就会形成习惯。宝宝一有便意，就会自己坐到便盆上。

不过需要注意的是，在这个时期里千万不要强迫宝宝坐盆。如果宝宝一坐盆就打挺，或吵着闹着不坐，或过了5~7分钟也不肯排便，都不要太勉强，可以还给宝宝垫上尿布。但是每天还必须坚持让宝宝坐盆，时间长了，经过反复练习，宝宝一坐盆，就能排大小便了。每次坐便盆时间不能太长，因为坐便盆时间长了，宝宝就会因此发生脱肛。

此外，宝宝练习坐便盆时，必须要在旁边监护，因为宝宝如果坐盆上太久会疲劳，易摔倒。家长要有耐心和信心，只有坚持不懈才能成功，养成按时排便的习惯，有利于宝宝的成长。

### (3) 注意排便卫生

宝宝排便前后一定要养成良好的卫生习惯。宝宝在坐盆排便的时候，不能养成边排便边喂饭、吃零食或者玩玩具等不卫生的习惯。宝宝每次排便后，要将便盆洗刷干净。给宝宝（尤其是女宝宝）擦屁股的时候，还应该注意要从前向后擦，因为从后向前擦就会造成宝宝的尿道污染，容易引发尿道炎、膀胱炎。在给宝宝擦屁股前后或将宝宝的便盆倒掉以后，一定要用流动的水把手洗干净。同时还应该注意每天晚上都必须给宝宝用温水洗屁股。

## 10. 外出

宝宝在其生长发育过程中非常需要阳光、空气、水、人以及其他的花草及整个社会的大环境。因此应该经常带宝宝外出，只要是气候允许，一定要尽量带宝宝到室外玩耍，可以根据宝宝的作息时间表，每天适时安排户外活动。

不过一定要注意，外出时应给宝宝做好防晒，虽然晒太阳对宝宝有很多好处，但是晒太阳也应该遵循科学的方法：

首先根据宝宝的健康和具体情况而定，当宝宝发烧、患病，或刮风的



天气等，都应该暂时停止外出晒太阳。带宝宝外出时，还应该注意避免在上午10点~下午3点紫外线最强烈的时段。如果在夏天阳光强烈的时候要外出，也可以给宝宝选择正规厂家的宝宝防晒乳液，需在出门前30分钟，在宝宝暴露的皮肤部分涂抹上防晒乳液；并戴好遮阳帽，穿上稍厚的、颜色比较深的、全棉的衣裤，轻便宽松透气的汗衫裤比较适合；炎热的夏天在户外活动，为了凉快让男宝宝穿背心，女宝宝穿吊带裙其实并不是很好的主意。从户外回到室内，应该用温水给宝宝洗澡；晒红的部位，可涂抹上薄薄的一些清爽的婴儿护肤乳液。

另外，在晒太阳的时候，还需要注意的是不能让阳光直接照射到宝宝的眼睛，也不能让宝宝裸露的皮肤在强烈的阳光下晒得时间太长，这样会损害眼睛或使皮肤起皮疹。

阳光、空气和水是大自然给予人们维持生命、促进健康的最重要的东西，宝宝适当在阳光下、空气中活动，对于提高其身体对外界环境变化的抵抗力，增强体质，提高各脏器的生理功能都有着非常重要的意义，因此，在这个时期应该多让宝宝在户外玩耍，不过需要注意的是要做好防晒，同时还要提高宝宝在其他方面的监护，这样的外出才是最安全的，才能让宝宝玩得开心，玩得健康。

## 五 7~9个月婴儿的安全防护

### 1. 爬行时的安全

宝宝学爬基本上分为两个阶段，俯爬式以及狗爬式。一般而言，宝宝在8个月左右的时候懂得自然的爬行。在学习爬行的初期，几乎都是以同手同脚的移动方式进行，之后会用手肘往前匍匐前进，而且腹部贴在地面，爬行速度非常缓慢。在9个月大的时候，宝宝的才能慢慢离开地面，用两手前后交替的方式，开始顺利地往前爬行。

爬行是所有粗动作发展的基础，让宝宝爬行几个月的时间是有许多好处的。首先宝宝利用四肢爬行时，因为其颈部需要抬高，并且还会左



右转动，这样对颈部的发展有很大的帮助；另外，宝宝爬行时用手腕支撑身体的重量，增强了手腕的力气，对宝宝未来拿汤匙吃饭、拿笔涂鸦都非常有好处。在宝宝爬行的过程中，还能够锻炼宝宝膝、臂动作的协调与四肢关节的灵活性。



有的宝宝在爬行时会用一条腿爬行来带动另一条腿的方式，如此容易让爸爸妈妈误以为宝宝另一条腿发育不良，这种情况的出现是因为宝宝在刚开始学习爬行的时候，两只脚的力量并不平衡，经常一只脚较不灵活，出现这种情况属于正常现象，爸爸妈妈不需要过度担忧，如果这种状况维持时间太长而没有改进，就应该考虑宝宝是否患了肌肉神经或脑性麻痹等异常状况。

爬行时宝宝最容易出现的是头部的外伤，当宝宝的头部被撞后，不管当时有没有出现不舒服的情形，都应仔细观察宝宝，最好在宝宝睡觉的时候，也应该把宝宝叫醒2~3次，看看是否有异状，如果宝宝出现严重头痛、呕吐、昏睡、抽搐等症状时就应该立即送医，尤其需要提醒爸爸妈妈注意的是在发生头部伤害的三天内，一定要时刻细心观察宝宝的情况。

爸爸妈妈应该尽量把宝宝放在地板上，并利用色彩鲜艳、丰富的玩具或其他有趣的东西，诱导宝宝向前爬行。当宝宝努力爬到“终点”时，爸爸妈妈也别忘了适时给予鼓励。

此外，为了让宝宝能够安全地爬行，一定要给宝宝准备完善的爬行环境。爬行的地方一定要软硬适中，磨擦力不能太大或太小，可在地板上放



些辅助用品，为宝宝营造一个安全的爬行环境。

当宝宝到了爬行的阶段，容易碰到的危险物品就会很多，因此必须注意以下几个容易发生意外的地方。

地板。由水泥、瓷砖等所铺设的地板，对学习爬行的宝宝来说，都容易因一不小心跌倒，而导致无可弥补的遗憾。为避免危险的发生，最好在硬地板上铺设软垫，但是注意要使用厚度较高的软垫才能发挥效用，并且尽量不要买有很多小花纹的软垫，避免宝宝将小花纹抠起来吃。

桌角、柜子角。尖锐的桌角或者是柜子角，对正在学爬的宝宝来说是十分危险的，最好将家里所有的桌角或柜子角都套上护垫，即使宝宝不小心撞到，也会把伤害降到最低。

电插座。宝宝在爬行的过程中，可能会爬到插座附近，如不小心留意，就会有触电的危险，最好使用电插座的防护盖，在没有使用的插座上加装防护盖或是使用安全插座。

## 2. 异物

宝宝喜欢将物体或玩具放入口中玩耍；因此不能给宝宝吃一些不恰当的食物，如花生、瓜子、豆类，或在喂食时逗宝宝，都可能会使食物呛入气管，造成气管异物。因此，平时要当心微小物品对宝宝的伤害，如纽扣、硬币、别针及玻璃球等小物品，一定要避免宝宝入口吞食，为了让宝宝能自由自在地在房间内玩耍，既要满足宝宝的好奇心和探索的



0-3岁

婴幼儿喂养百科



欲望，还要避免不幸事件的发生。特别要注意宝宝爬行的地面上是否掉有小物品，如手表电池、气球、扣子、大头针、曲别针、豆粒、糖丸、硬币等，如果有，要及时收起来。当给宝宝喂食有核的水果时，如枣、山楂、橘子等，也应该特别当心，应先把核取出后再喂食；另外，还应应对玩具进行仔细检查，看看玩具的零部件，如眼睛、小珠子等有无松动或掉下来的可能。

此外，不要给宝宝玩乳胶气球或者塑料袋。

由于气球的色彩鲜艳，很多宝宝都喜欢，爸爸妈妈也觉得鲜艳的色彩能够给宝宝提供非常好的感觉刺激，因此经常会买气球给宝宝玩，殊不知，如果气球破碎，宝宝不小心把气球碎片送进嘴里，就会吸入碎片导致窒息。塑料袋也是同样的道理，很容易堵塞宝宝的气管，或者绕在宝宝脖子上导致因缺氧而窒息。



如果发现宝宝吃了什么东西或有些不太正常时，可以用一只手捏住宝宝的腮部，另一只手伸进宝宝的嘴里，把东西掏出来；如果宝宝已经把东西吞下去时，可刺激其咽部，促使宝宝呕吐，把吞下去的东西吐出来；假如宝宝翻白眼，则可施行“哈姆立克”急救术，即站在宝宝的背后，采取弓步，一脚置于宝宝两脚间，一手呈拳头状放在宝宝的肚脐上方，另一只手包住拳头用力按到异物排出。因为异物梗塞有窒息的危险，发现后应该立即处理，因此如果不知道宝宝吃了什么，或者是不知道如何救治，就应该马上打急救电话以防万一。

### 3. 避免学步车给宝宝带来危害

在宝宝8、9个月大的时候，大多数已开始蹒跚学步了。这时许多人就会给宝宝买学步车来帮宝宝学走路，宝宝在学步车里能够自由走动，甚至还可以不求助别人，走进自己感兴趣的陌生的地方看个究竟，获得许多经验。但是学步车在为宝宝学走路提供了便利和安全的同时，也会给宝宝带来一些安全问题。比如学步车碰到一些障碍物会翻车，会摔伤或磕伤宝宝等，所以宝宝使用学步车也应该加强维护。

不能够将宝宝放进学步车就不管不顾。宝宝坐上学步车后，每秒钟能够滑行1米多，速度很快，一不小心就会磕伤自己。如果家里有楼梯，宝宝甚至可能会坐着学步车从楼梯口摔落。

因此，在给宝宝购买学步车的时候，应选用大一些的学步车可以防止碰伤宝宝，同时还能够防止宝宝坐着学步车从门口摔出去。还应使用固定的围栏将宝宝限制在比较安全的区域。

此外，学步车的各部位要结实，避免在碰撞过程中发生车体损坏、车轮脱落等事故，而且学步车的高度要适中，车轮不要太滑。为防止翻倒，学步车至少应该有6个轮子。为获得最大的稳定性，轮子所在的底部应该比步行器的高度长。要经常检查学步车的每一个车轮，确保它们能360度地旋转。

宝宝双手能触摸到的地方必须注意保持干净，防止

“病从口入”，要为宝宝创造一个练习走路的空间，注意地面不要太



0-3岁

婴幼儿喂养百科





滑，不要有坡度，不能有带棱的东西，不能有凹进凸出的家具，不能有宝宝随手够到的小物品（以防宝宝将异物放入嘴里），更不能有门槛或其他阻碍物等。如果附近有楼梯口，记住将宝宝放入步行车以前，要关闭楼梯口的安全防护门。另外，与宝宝不应该去的地方之间应该有障碍物阻挡。更不能把学步车当成宝宝的“临时保姆”，在宝宝学步期间千万不能够掉以轻心，要随时保护。

宝宝学步的时间不能太长，因为宝宝的骨骼中含钙较少，胶质多，因此骨骼比较较软，承受力弱，容易变形。宝宝在学步车中不要穿太多的衣服，防止过于拥挤。宝宝排完尿后再坐学步车，可撤掉尿布，减轻宝宝下身的负担。佝偻病患儿、过胖儿及低体重儿不要急于学步，如果需要用学步车，时间宜适当缩短。

#### 4. 避免婴儿围栏给宝宝带来危害

宝宝开始走动之后，甚至在宝宝开始爬或者走之前，很多人都喜欢使用婴儿围栏，认为能够给宝宝“建立一个相对安全的空间”，事实上，把宝宝放在婴儿围栏里，并不意味着宝宝就进入了保险箱，因为婴儿围栏同样也可能给宝宝带来伤害。比如宝宝会啃咬婴儿围栏而导致病从口入。如果婴儿围栏是木质的，木条之间的距离太大，还可能会使宝宝的头卡在里面等。

因此，在使用婴儿围栏的时候，不要离宝宝太远，因为宝宝的身边随时都可能会发生一些意想不到的事情。不要降低网格围栏的侧面，宝宝会爬进疏松网格围栏形成的口袋，困在里面并造成窒息。正在长牙的宝宝经常会咬掉大块覆盖在围栏扶手上的乙烯树脂或塑料，所以要定期更换检查上面的裂口和空洞。木质围栏条木之间的距离不能超过6.1厘米，以免宝宝的头部被夹在缝隙里。在选择围栏的时候，应尽量选择能够调整高度的围栏，因为这样可以依据宝宝的生长速度来调整护栏的高度，或是依据其他需要随时进行调整。这样不但比较安全，还能延长使用期限。

## 5. 防止会爬的宝宝出意外

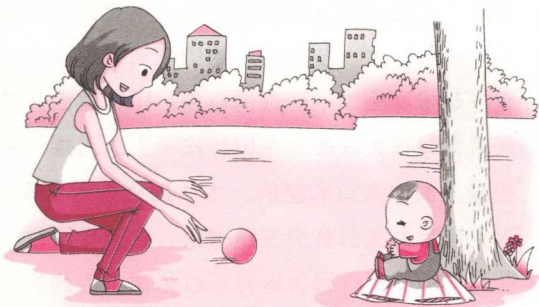
宝宝会爬以后，本来是件好事，但是如果不小心，宝宝很可能就会因为会爬而出现一些不安全的问题。如宝宝会爬了之后，可能会看到什么东西都想抓一把，稍有疏忽大意，就会造成无可挽回的损失。还有的宝宝会爬以后的活动范围扩大了，很容易就会爬出大人的监护范围，导致意外事故的发生等。

在宝宝开始练习爬行的时候，不要让其躺在床上爬，可以让宝宝在地上爬，或者是在地板上铺上地毯、棉垫或塑料地板块，给宝宝创造一个有足够面积的爬行运动场，这是避免宝宝坠落地上的很好的方法。

另外，在宝宝爬行的范围，不要存在任何小东西，如纽扣、硬币、小豆豆、别针、耳钉等，因为宝宝在这个时期，会不分好歹地把碰到的东西都塞到嘴里，一旦吞下这些东西是非常危险的。因此，屋子里的各个角落都应该打扫干净，任何可能引发意外的东西都要收拾起来。

并且低处的电源插座也要用胶布包好，防止宝宝由于好奇可能把小手塞进插座内，发生触电危险，另外室内的电线要保持绝对安全，不能出现破损或漏电，塑料袋也要放到宝宝摸不到的地方，防止宝宝套在头上，造成窒息。

其他意想不到的危险，如放在桌上的热水瓶、茶具、花盆、热饭菜等，尽管宝宝够不着，但很有可能会抓住拖到地面上的桌布，把桌布上面的物品拉下来，从而砸到或烫到自



0-3岁

婴幼儿喂养百科



己，因此一定要注意预防这种类型的危险发生。

总之，宝宝在爬行的时候，一定要在旁边监护，还要及时去除一切可能给宝宝造成伤害的因素，避免发生任何危险的可能。

## 6. 容易疏忽的日常安全防护

### (1) 脑袋怕摇晃

婴儿的脑袋不管是长度、重量在全身所占的比例都非常大，加上其颈部还比较柔软，控制力很弱，如果大人摇晃宝宝的脑袋，就很容易使其稚嫩的脑组织因惯性作用在颅腔内不断地晃荡与碰撞，从而导致宝宝脑震荡、脑水肿，甚至造成毛细血管破裂。

宝宝的年龄越小受到的伤害就越大，特别是10个月以内的小宝宝最危险。因此不要随意摇晃童车或摇篮里的宝宝，必要时可以轻拍或抚摸宝宝的背部、臀部帮助其入睡，抱在怀中的宝宝也只能轻轻的摇晃，不能用力晃动。更不能把宝宝抛起来或抓住宝宝的臂膀左右摇动，应该绝对禁止这样的做法。

### (2) 肚皮怕受凉

小宝宝的肚子对气温非常敏感，最怕受凉，一旦受凉，就会使肠蠕动增强，造成腹痛、腹泻的发生。而腹痛、腹泻又会反过来严重影响宝宝对营养的吸收，致使其抵抗力进一步下降，进而方便了各种感染性疾病的入侵。

### (3) 进食怕逗笑

人的咽部位于气管和食道的交叉口，饮食的时候如果笑闹非常容易导致交叉口上的会厌软骨“失职”，导致异物误入气管，出现呛咳不止。如果呛入的是奶水情况还差些，呛咳一阵之后宝宝就会没事了。如果呛入的是固体的食物，食物就非常有可能沿着气道堵塞气管或支气管，导致宝宝呼吸困难，甚至窒息，从而危及宝宝的生命。

因此，和宝宝逗笑的时候一定要掌握好时间和场合，绝对不能在进食的时候逗笑。另外，也不能让宝宝一边看电视一边进食，因为电视里的某些画面很可能会导致宝宝发笑而呛入食物。





#### (4) 学步怕硬鞋

宝宝下地学走路的时候，一定要给宝宝准备一双合适的鞋。有的爸爸妈妈为了让宝宝“漂亮”，甚至给宝宝买皮鞋进行“包装”。然而皮鞋的鞋帮和鞋底都比较硬，一双紧紧的硬底皮鞋会限制宝宝两脚肌肉的活动，再加上减少了外界的刺激，肯定会影响宝宝学步，对宝宝脚部的发育也是一种人为的束缚。

#### (5) 洗脚怕热水

成人的养生之道有用热水洗脚或泡脚，但是这不能套用在婴幼儿的身上。人的脚是由26块大小不同、形状各异的骨头组成，彼此之间借助于韧带和关节相连，共同构成了一个向上突起的弓状结构——足弓。足弓能



够缓冲行走与跑跳时对机体的震荡，保护足底的神经血管免受压迫。儿童期是人的足弓形成的关键时期，而热水有可能使足底的韧带松弛，形成平足。

因此在给宝宝洗脚的时候千万不能用热水，可以用温水洗脚或泡脚，能够防止这种弊端的发生。

#### (6) 生病怕甜食

宝宝生病之后很多爸爸妈妈认为给宝宝吃甜食比较好，事实上这是一个误区。宝宝生病后其消化道的分泌液减少，消化酶的活力降低，食欲下降。此时如果再吃甜食，就会消耗宝宝体内的大量维生素B1，导致消化液进一步减少，食欲就会更差。另外，甜食还会对宝宝的免疫力产



生消极的影响。

因此，宝宝生病的时候最好不要给宝宝吃甜食或者应少吃甜食，宝宝的饮食应以高维生素、高微量元素为宜，能够加快其身体的康复。

### (7) 耳朵怕掏

耳屎具有一定的生理功能，能够阻止灰尘、小虫进入到耳内，缓冲噪声，保护鼓膜，防止外界的水流入耳内等。婴幼儿的耳道还没有发育成熟，绝大多数呈扁平缝状，皮肤娇嫩。如果给宝宝掏耳时稍有不慎，轻则会掏伤皮肤导致感染，重则很可能会捅破鼓膜造成宝宝的听力丧失。



## 7. 危害宝宝安全的坏习惯

### (1) 让宝宝自己爬楼梯

现在家庭中楼梯越来越多，有时稍微没有注意宝宝就会摸爬到楼梯上，很容易出现滚落下来的危险。因此，最好在楼梯的地方安上防护栏杆，防止宝宝攀爬。

### (2) 床上婴儿不用看

成长快速的宝宝现在已经能够翻身，如果让宝宝在沙发或床上睡觉，不要只留下单独一人。最安全的是把宝宝放在装有围栏的婴儿床。

### (3) 喜欢家中设置玄关

家中设置玄关的爸爸妈妈应该特别注意看护爱爬的宝宝，有时宝宝会从那一格小小的楼梯上摔下而撞伤头部，最好用围栏把楼梯挡住，让宝宝无法进入。



#### (4) 未安装安全挡门器

手指被门夹住是婴幼儿常见的意外之一，在开关门的时候一定先确认好宝宝的方位，为保险起见最好安装上安全挡门器。

#### (5) 放纵宝宝在厨房嬉戏

宝宝的好奇心非常容易在厨房里得到满足。但是厨房里的器具每样都是危险的，在宝宝未满3岁之前，最好不要让宝宝进入厨房，更不能一边带宝宝一边炒菜、做家务。

#### (6) 单独放宝宝阳台玩耍

千万不能让宝宝单独在阳台上玩耍，最好在阳台的门口加上围栏，使宝宝无法通过，另外，绝对不能在阳台上有垫脚的东西，避免出现意外。

#### (7) 柜子用完不锁

宝宝非常容易被玻璃装饰柜子里的东西所吸引，但如果宝宝自己去打开，就很容易被玻璃门夹住手。因此，在用完柜子以后，最好给柜子上锁，不能让宝宝随便打开。

#### (8) 带宝宝逛街

很多爸爸妈妈喜欢用婴儿小推车带着宝宝一起逛街。用婴儿小推车带宝宝出门确实非常方便，但是小推车的高度正好让宝宝处在汽车尾气排放最密集的区域，汽车尾气里含有铅等有害气体。如果经常长时间带宝宝逛街，宝宝就像一个流动的小“吸尘器”，这势必会伤害到宝宝的健康。另外，在马路上、商场和大型超市里，人多嘈杂，细菌非常多，宝宝的抵抗力本来就比成人弱，所以非常容易被细菌感染，导致宝宝容易罹患呼吸道感染等疾病。因此，尽量少带宝宝出门。

#### (9) 经常带宝宝出门

有的爸爸妈妈外出旅游也会经常带宝宝同去。其实，在陌生的新环境里，宝宝的适应力比较差，其惯常的生活环境被人为改变，生活规律被打乱，在疲劳、饮食不当或者天气变化的情况下，宝宝生病的机率就会非常高。比如，腹泻等肠道疾病等。如果在缺医少药、医疗条件差的环境下，情况就会更加危险，对宝宝健康非常不利。



### (10) 带宝宝去听高分贝的摇滚音乐会

一些爸爸妈妈希望增强宝宝对音乐的欣赏能力，会经常带宝宝去听音乐会、演唱会。如果是轻音乐之类的，一般问题不会很大。但如果是摇滚类的流行音乐，在分贝很高的情况下（超过70分贝），就会使宝宝的听力系统受到损害，不利于宝宝的听力系统正常发育。



### (11) 给宝宝常穿新衣服、只用一次性纸尿裤

很多妈妈喜欢给宝宝穿新衣服，其实新衣物还不如穿过的旧衣物舒服。首先旧衣服会比较柔软舒适；其次旧衣服经常洗涤，衣服上可能携带的甲醛等有害的化学物质已经被清除干净。而没有清洗过就给宝宝穿的新衣服，很有可能会引起宝宝的皮肤过敏。

一次性纸尿裤主要由纤维、聚丙烯酯高性能吸附剂、聚乙烯、聚丙烯、聚酯、少量的弹性物质和黏胶组成。如果纸尿裤过分潮湿，使宝宝的皮肤长时间处在潮湿的状态，宝宝皮肤的表面保护层就会受到破坏。当宝宝潮湿的皮肤受到纸尿裤摩擦时，就更容易受到损伤。轻者会出现皮肤发红，严重时会在宝宝的腹部、生殖器的周围、大腿和臀部的皮肤褶皱里面出现皮疹或者是尿布疹。因此，用一次性纸尿裤还不如用全棉制成的尿布，透气，不会得尿布疹。



### (12) 因为爸爸妈妈晚睡，也带着宝宝晚睡

很多人都有晚睡的习惯，喂奶很晚，或者打断宝宝的睡眠，这样就会使宝宝们也养成晚睡的习惯。晚睡会影响宝宝体质的发育、情绪、行为和认知能力。睡眠减少不仅对大脑的结构和功能有影响，而且还会降低宝宝

对感染的抵抗力。更重要的是，宝宝体内的生长激素一般在夜间10点~2点发挥作用，如果睡的太晚，就会影响宝宝的生长发育。通常晚睡的宝宝容易出现注意力不集中，不跟人合作，身高普遍比同龄宝宝矮小。

### (13) 给宝宝大量补钙

除了喝牛奶，一些妈妈还会买很多钙片、钙粉给宝宝补钙。其实钙太多了，人体反而消化不了，并且还会有副作用。导致钙沉积，造成肾结石、胆道和泌尿系统结石。因此，给宝宝补钙也要适度，绝对不能盲目乱补。



0~3岁

婴幼儿喂养百科

## 六、7~9个月婴儿疾病的防治

### 1. 急疹(玫瑰疹)

急疹的主要症状有体温38~39摄氏度，没有咳嗽、流涕，大便正常，持续3天，第4天自然退热，之后，宝宝胸、背部会出现小红疹，渐渐扩散到脸、脖子、手脚，第5天，红疹就变少了，精神也恢复正常状态。

宝宝只要患过一次幼儿急疹。急疹就会自己消退，家长不必太担心。不过需要注意的是这种病毒隐藏在成人的喉咙和唾液腺里，通过唾液感染给宝宝，所以只要注意卫生即可。





## 2. 热性痉挛

热性痉挛的主要症状有宝宝突然丧失意识、两眼上吊、四肢不停抽筋、脸色发紫，伴有发烧。

一般在1~2分钟内宝宝的这些症状就会停止，所以不需要过度紧张。热痉挛并不需要靠吃药来预防，另外该病主要都是发生在刚发烧的初期，是没办法预期的。

## 3. 秋冬季腹泻

秋冬季宝宝发生腹泻主要症状有排便的次数及量明显的比平时多，或含水量大变为稀便或水便。

如果出现急性腹泻时，最关键的是应该尽量避免出现脱水及电解质失衡。另外，在各种病毒的流行季节里，应该尽量让宝宝少出入各种人多拥挤的公共场合。

## 4. 腮腺炎

宝宝会先出现发热、头痛及全身不适等症状，1~2天后就会出现两侧腮腺肿大或腮腺一先一后肿大。腮腺肿大的特点是以耳垂为中心，向四周扩大。

该病可采取紫金锭或青黛散加醋调，外涂局部，每天数次；或用蒲公英、鸭跖草、水仙花根、马齿苋等捣烂外敷，也能减轻局部胀痛。有腮腺炎的患儿应到医院进行诊治。平时还应该注意宝宝的起居卫生，也可以接种流行性腮腺炎活疫苗，可以对宝宝起到良好的保护作用。

## 5. 红眼病

发病后宝宝的眼部会出现明显的红赤、发痒、怕光、眼睑肿胀、流泪、眼屎多，一般不会影响视力。

宝宝感染上了红眼病之后，应及时到医院就诊，如果治疗不彻底就很





0~3岁

婴幼儿喂养百科

可能会变成慢性结膜炎。天气暖和的时候，加强预防是防治宝宝红眼病的根本途径，最好别带宝宝到人口密集的公共场所。

## 6. 小儿肺炎

小儿肺炎发病后宝宝会出现咳嗽、气喘，同时还伴有呼吸增快，每分钟高于50次。

在给宝宝选用抗生素时最好要有医生的处方，千万不能够自己盲目乱用药物。发病后应主动避免交叉感染。不要让宝宝在病房走廊内长时间逗留、玩耍，不要让患儿之间过多亲密交谈等



## 7. 猩红热

猩红热是一种急性呼吸道传染病，主要表现为发热、咽炎、全身弥漫性猩红热样皮疹及脱屑等特征。一年四季都可能会发病，冬春两季发病较多。

治疗猩红热和一切链球菌感染的首选药物是青霉素，通常要注射青霉素G，疗程为7~10天。预防猩红热的最好办法就是在平时增强宝宝的免疫力。

## 8. 流脑

流脑主要有发热、头痛、呕吐等三大症状。

宝宝患病期间需要卧床休息，应保持病室的安静、空气流通。另外还应该给患儿喂流质饮食。要密切观察宝宝的病情。保持宝宝的口腔、皮肤清洁，防止形成角膜溃疡。另外日常生活中要保持室内的空气新鲜清洁，



必须经常开门窗通风或喷洒空气清洁剂，经常给宝宝晒被褥，能够杀死环境中的病原体。

### 9. 毛细支气管炎

毛细支气管炎是由多种致病原感染引起的定期急性毛细支气管炎，主要症状表现为喘憋、三凹征和喘鸣。毛细支气管炎以呼吸道合胞病毒感染较为常见，其他如副流感病毒、流感病毒、腺病毒、鼻病毒及腮腺炎病毒等也有可能回引发此病。目前认为该病是一种特殊类型的肺炎，有人称之为喘憋性肺炎。初期患儿可能会出现发高烧，咳嗽和呼吸不畅等症状，接着会出现呼吸困难、喘憋、咳嗽加剧与吐奶等表现。

该病的高发期是在秋冬季节，一般发病对象为2岁以下的宝宝，以2~8个月大的宝宝更为常见，因此对于1岁之内的宝宝，细心的妈妈要多注意了。如果宝宝患病不必太担心，只需按照医嘱让宝宝按时服药、给宝宝多补充水分，避免让宝宝在过度干燥、有烟雾等空气污染的环境中停留。

### 10. 小儿病毒性肠炎

小儿病毒性肠炎又称婴儿病毒性肠炎、轮状病毒性肠炎，是由轮状病毒所致的急性消化道传染病。多发生在6~24个月的婴幼儿，4岁以上者少见，起病急。开始常伴有发热和上呼吸道感染症状，如发烧、咳嗽、咽红、流鼻涕等，精神萎靡、食欲不振。无明显感染中毒症状，病初1~2天常发生呕吐，接着便出现腹泻，每天腹泻5~6次，多则10~20次。大便呈蛋花汤样或水样，带酸臭味，因含胆汁较少，大便颜色较淡，因此又称为“白色腹泻”。患儿往往会伴有呕吐、腹痛等症状。由于腹泻会导致水分和盐分的大量丢失，而造成患儿脱水、酸中毒及电解质紊乱。

目前，对于病毒性感染没有特效药物，因此，轮状病毒性肠炎主要依靠对症和支持治疗。对于轻、中度脱水的患儿采取口服补液即可。在饮食方面，可以给患儿喂适量小苏打、精盐葡萄糖水。还应控制饮食，有严重呕吐者禁食6~12小时，不禁水，以后进食逐渐由少到多，由稀到稠。因为



禁食和过度的饮食控制会影响宝宝的生长发育及胃肠道黏膜的修复。腹泻期间的喂养仍有明显的营养作用，因为轮状病毒感染在肠道内表现为节段性，没有被感染的正常肠道黏膜还具有消化吸收功能。此时，饮食应加以调整，如应停止给宝宝喂食油腻、肉多的食物；正在添加辅食的宝宝，应该暂停辅食或减少次数与辅食量；可继续喂奶，尽量实行母乳喂养，应做到少量多次。

预防小儿病毒性肠炎应注意宝宝喂养卫生，奶瓶奶头用过之后一定要用开水烫泡，喂宝宝之前应洗手。如宝宝出现腹泻，家长应及时带宝宝到医院明确诊断，以确定合理的治疗方案，不能自行给宝宝使用抗生素，以免延误病情。

## 七、7~9个月婴儿智能开发和早期教育

### 1. 婴儿的智力发育水平

7个月的宝宝开始了快速的成长和发育阶段。到了这个月底，宝宝可能不需要帮助就能坐着了。其平衡能力也在提高，能够一边坐着一边玩耍。宝宝这个时候可能已经开始爬行了。宝宝的手能够模仿别人的动作，声音发育也有了一定的进步，能够通过轻轻的咕咕或大声的喊叫来表达自己的喜悦。经常去模仿别人的声音，也能从别人的声调里听出不满或不同意。宝宝的认知也有了很大的提高。宝宝的睡眠和吃饭的习惯现在还没有太大的变化。爸爸妈妈仍然是宝宝的生活中中心，宝宝会喊出“爸爸”或“妈妈”了，但是并不能明白其中的意义，可能会对任何人都叫“爸爸”或“妈妈”。几个星期之后，宝宝才会明白其中的含义。

8个月的宝宝好奇心非常强，总想自己亲自体验一下周围的世界。宝宝的爬行技术现在已经非常好了，可以向任何方向爬行，并经常想站起来。现在的宝宝能够用食指和中指抓住小东西了。宝宝的眼睛可以随着大人的手指而移动。到了这个时候，宝宝的视力和注意力已经发育的非常好了。宝宝的吃饭习惯现也出现了非常大的变化，每个星期跟每个星期都会不





同。宝宝的睡眠比以前明显的减少了。这时候对待宝宝一定要有耐心，可以跟宝宝说话，唱歌。

9个月的宝宝现在可以开始练习、协调和完善一些技能。宝宝现在可以自己坐起来了，在不睡觉的时候会不停的爬，坐或是做一些其他的动作。宝宝开始喜欢向上爬了，虽然向上爬相对安全，但下来却很容易发生事故，因此不要让宝宝在楼梯附近玩。宝宝现在开始明白事物之间的关系了，可以调整手指来拿到自己想要的东西了。虽然宝宝的独立性增强了，但还是喜欢有人陪着在同一个房间里玩。当宝宝不停的重复一个音节的时候，这表明宝宝想要说话了。

## 2. 婴儿的运动

7~9个月的宝宝已经能够坐得很稳，并且能用双手自由自在地摆弄玩具；爬是宝宝发育的重要一课，这个阶段的宝宝最令人惊喜的是开始学会爬。刚开始学爬的时候宝宝可能只会倒退，因为其上肢的力量比下肢大。或者腹部贴着床面打转，以后才学会往前爬。开始时腹部会贴着床面，以后手和膝盖会协调往前爬行。爬行使宝宝能随意变动位置，去探索和接近自己喜欢的物品和人，对宝宝的心理发展有非常大的促进作用，能够促进运动协调能力、深度和方位知觉的发展。随着宝宝活动范围的扩大，其

认识事物的机会增加了，有助于宝宝思维和解决问题的能力发展。会爬行后宝宝和妈妈有了距离间隔，为了和妈妈交流，就要用表情、声音和姿势





等方式寻求情感信息，因此提高了社会交流能力。

这个时期，如果宝宝被抱的太多就会影响宝宝的发育。有的爸爸妈妈担心宝宝到处爬行会出现危险或弄脏身体和衣服，总是喜欢抱着宝宝，事实上在婴儿期如果宝宝缺乏充分爬行，到学龄期，就会显得反应比较迟钝，动作笨拙，动作的灵活性也不如会爬的宝宝。爬行运动是宝宝运动发展中不可缺少的课程，因此应该给宝宝创造一个爬行的良好的场所。如果宝宝在床上爬时，床不能太软，最好在地上铺好垫子让宝宝练习爬行。在宝宝的前面还可以放个宝宝非常喜欢的玩具，并在前面呼唤宝宝的名字，引导宝宝向前爬，开始时，将手顶住宝宝的双脚，给宝宝一定的阻力，有助于宝宝向前爬行。

早产儿或新生儿期有脑损伤的宝宝更应该努力练习爬行。这样能够促进宝宝的运动发展，有利于预防脑瘫的发生。为了发展宝宝的运动和主动探索能力，最好提供一个在地板上自由活动的空间；要及时清除不安全的隐患如电源插头、能放入口中的小物品和药品等。使宝宝能够自由翻滚、坐起和爬等活动。千万不要因为过度保护而影响宝宝运动能力发展。

### 3. 认知能力

7~9个月的宝宝的手指已经变得很灵活了。能够用拇指和其他手指去抓取较小的物体，开始逐渐学会了用拇食指捏取小物体，这是学会精细动作的开始。俗话说：心灵手巧。手的灵巧和宝宝的认知能力有着密切的关系，因此应该多让宝宝学习用拇食指捏取较小的食品放进嘴里。不过千万要注意防止异物进口。

要教给已经学会拿起东西的宝宝再学会放下。这时的宝宝拿起东西不会随意撒手，但会张开手将玩具扔掉，因此这个时候要教会宝宝把玩具放进盒子内，或将东西放到别人手中。可以先给宝宝做示范拿起来和放下的动作。这样宝宝就学会有意的放下，并理解小物品可以放进大容器里的概念。



用手指拨弄玩具可以锻炼宝宝手指的灵巧。用手指抠小孔是宝宝非常爱玩的游戏。还可以教宝宝敲打玩具，能够练习宝宝手的灵巧，同时还可以提高宝宝的认知能力和成就感的发展。

寻找藏起来的玩具能够锻炼宝宝的记忆力。这个年龄段的宝宝已经开始有记忆能力，知道物体是永存的，可以当着宝宝的面用布或纸盖住玩具，让宝宝去找，宝宝会非常有兴趣去发现藏起来的物体。这种游戏可以反复玩，还可以继续玩藏猫猫的游戏，宝宝非常喜欢玩这种游戏，因为宝宝现在已经明白，如果看护人消失，还会重新出现。为了使游戏更加有趣，还可以变换各种方法玩，如用不同的物品挡住人脸等。

#### 4. 语言能力

7~9个月时的宝宝已经开始更频繁的“咿呀”学语。能够发出“爸爸”“妈妈”“打打”等声音，当看到大人听见自己的声音时感到非常高兴，宝宝就会受到鼓励，很快就会利用“ma-ma”的声音召唤妈妈或引起妈妈的注意。尽管从宝宝一出生就一直跟其说话，但现在只有宝宝才能理解一些语言，在不能说话以前，宝宝可以理解的词汇可能比想象的还要多。当说到一个玩具的时候，如果宝宝扭头看那个玩具，就意味着宝宝已经能够理解了。



该时期的宝宝可以建立起语言动作的联系。比如说问宝宝“灯在哪？”“电话在哪？”，宝宝会抬头或转头去找。要尽一切可能跟宝宝说





话，能够增加宝宝的理解能力。告诉宝宝周围所发生的事情，在穿衣、喂奶时，多和宝宝说些简单的话：如“宝宝这件红色的衣服真漂亮”。说的东西要在眼前或说的动作正在做，这样就很容易使宝宝建立语言和事物的联系。

和宝宝交流或讲图书时都要给其充足参与的时间。如果宝宝发出“咯咯”声或其他动作表示时，观察其将做什么？即使这些声音和动作没有意义，但要使宝宝体会到交流是双向的，宝宝的参与是受欢迎的，还要尽可能识别所发出的词语音节，如偶然发出“爸爸”声，就紧着宝宝的话说“爸爸”上班了，等爸爸回来时，告诉爸爸这是“爸爸”。

必须要教给宝宝准确的名称。如认识手表时，要明确的告诉宝宝说“手表”，不要对着手表说：“几点钟了”，不要让宝宝误认为手表的名称是“几点钟”。

## 5. 情感发育

7~9个月是宝宝情感发育中的第一个里程碑。3~4个月的时候，如果宝宝能够跟陌生人友好相处，在这个年龄段就会变得开始害怕不熟悉的人，出现紧张的表情，这是情感发育中的第一个里程碑。属于正常反应，不用担心。因为宝宝开始认识到每一个物体是独特的永恒的，同时还会发现只有妈妈是宝宝最需要的和喜欢的，对妈妈更加依恋。宝宝对爸爸妈妈或照顾自己的人产生了良好的依恋感情，对未来成就和健康人格发展有重要的影响。如果爸爸妈妈对宝宝发出的信号很敏感，如要吃、玩或睡，需要爸爸妈妈情感上的抚慰时，能心领神会，宝宝就会对母亲产生信任感，感到很安全，这样可以使宝宝能大胆探索新的环境，新的事物，在认知和创造性方面得到最大限度的发展。

另外，依恋情感的发展是宝宝安全感、自尊心和自制力发展的基础。宝宝在亲人的关怀下体验到爱的感情，进而就会学习爱他人，长大后也会有很好的人际关系以及富有同情心。因此，妈妈不管有多忙都应该尽可能的和宝宝亲近，情感的忽视能够对人格的形成产生无法弥补的损害。幼



儿时期受虐待的宝宝，长大后就很可能在未来用暴力报复社会。

7~9个月出现的分离焦虑要持续很久。10~18个月会达到高峰，1.5岁后会慢慢减轻。对待这种情感变化的方法是，如果要离开宝宝时，可以用一些方法转移其注意力，或在宝宝吃饱 and 困倦时悄悄离开。如果是陌生人，可从远处慢慢接近宝宝，要先友好地和陌生人交流，用个玩具和陌生人一起玩，宝宝也会慢慢的跟陌生人开始接近。如果经常和不同的人接触，宝宝就会减少对陌生人的紧张情绪。

宝宝照镜子时会把自己的镜像和自己联系起来是自我的开始。当宝宝照镜子时，会发现宝宝对镜子微笑或拍打镜子。这时候就已经能把自己的镜像同自己联系起来。当位于镜子前的宝宝听到自己的名字时，就会转身去看镜子中的自己。这是宝宝表现自我认识的开始。和宝宝一起照镜子时，寻找身体上不同的部位，比如寻找宝宝的鼻子或妈妈的鼻子，有利于宝宝自我意识的发展。

## 6. 玩具的选择

随着宝宝月龄的增加，其活动的范围和认知的能力都在不断提高，对玩具的兴趣都比以前有所增加，并开始有了更主动的操作和模仿性能力。这个时期应该鼓励宝宝多动手、多模仿，对于宝宝各方面能力的发展都会有很大的促进作用。

选择能拨弄、敲响和套叠的玩具。这个年龄段的宝宝，应该给其选择一些能拨弄、敲响及套叠的玩具，主要是为了发展宝宝的双手配合、手的精细操作及手眼协调和联想的能力。比如能拨动的电话、闹钟；能敲响的琴、可按压的带音乐的玩



具，有孔洞可插入、可敲打的玩具，以及可套叠的套筒、套碗等。

套筒是对双手操作比较好的一种玩具。这种看起来很简单玩具是婴儿非常感兴趣玩的玩具，它有六个不同大小、不同颜色的筒，操作方式比较多，从简单的抓取开始，到把小的放到大的里面；从单手拿到双手配合的打开、套上；从认识大小、颜色到认识数字；从单一操作到全部过程完成的操作；从一个人的操作到两个人以上的竞赛操作等。能够适合不同年龄段、不同认知水平的宝宝玩。很多人都认为，这是婴儿能玩得时间最长的玩具，这样的玩具才是真正可以称得上开发智力的玩具，这比那些价钱高、又大又漂亮的电动玩具要好得多。

要多陪宝宝一起玩。

在让这个年龄段宝宝玩的过程中，一定要注意和宝宝一起玩，做一些有目标的按压、敲打、插入、对套等动作供宝宝模仿。玩的过程中对玩具的名称、小积木上图画名称及操作中的动作名称等都要用语言明确地说出，以促进宝宝对词汇概念的学习。

注意不要一次给宝宝太多的玩具，最好一次集中玩1~2件玩具，这样有利于培养宝宝注意力集中的习惯。另外，玩具安全是始终需要注意的，除了卫生、无毒外，还要注意不要有小的易脱落的附件，避免宝宝误服、吞服等危险发生。此外，对于玩具的购买上要选择能促进宝宝动作发展的玩具；选择有利于宝宝联想能力发展的玩具。



0~3岁

婴幼儿喂养百科







## 7. 适合的图书

图书能够强化宝宝对每一件物品的名字。因此，为宝宝选择适合这个年龄段发展所需要的图书非常重要。

选择适合宝宝的图书。每天要让宝宝只指认几种动物和物品。每天1~2次，每次的时间不能太长，要反复练习。还可以选用图片让宝宝指认，如熊猫在哪里？让宝宝从几张动物图片中找出熊猫。应该使图片和图书成为宝宝喜欢的玩物之一。

## 8. 行为约束

7~9个月的宝宝变得更加活泼好动，同时还充满好奇心，开始更加自信，开始有自己的主意，对新鲜的事物渴望探索，什么东西都想摸摸，摆弄，尽管这些活动对宝宝全面发展至关重要，但为了保证宝宝的安全和避免不良行为的形成，对宝宝的行为要有一定的约束，学会不做那些非想做但不该做的事是形成自我控制的第一步，这对今后宝宝能否有成就有着密切的关系。

### (1) 对宝宝的良好行为进行鼓励

在强调行为约束的同时，不要忘记对宝宝良好行为的鼓励具有更重要的意义，有利于宝宝自控能力的培养。如宝宝为爸爸拿拖鞋或为别人做了其他好事，应尽可能多的给予适当的鼓励，要抱抱亲亲宝宝。随着成长，宝宝的良好行为的形成取决于大人对其欢心的渴望。反之，如果养成了不良的习惯再改正要困难得多。但是做一些危险的事或打扰家庭成员的事，一定要加以约束。如有些东西不能玩，电线、电插头或爬到厨房去时，都要坚定地说“不能”。如这时的宝宝喜欢用手打成人的脸、用牙咬人或咬妈妈的奶头，爸爸妈妈要用严肃的表情说“不”。当宝宝爬上窗台或易跌落的家具要阻止。因为宝宝的记忆力非常差，要反复培养；才能学习到。有时，宝宝受好奇心的驱使，一定要去做，就可以把宝宝抱起来，让宝宝转向可以玩的物品，寻找一个既不影响其兴趣和主动性，也不压制其好奇

心的方法。

## (2) 培养宝宝一些好的行为

7个月~2岁是小儿神经树和神经细胞之间连接的增长高峰期。宝宝6个月以后大脑的高级情绪控制中心额叶开始发育，一直到2岁神经树和神经细胞之间连接的增长会达到高峰期。如果在这个时候开始有意识的培养宝宝一些好的行为模式是比较容易的。

## (3) 不要宝宝一哭就抱。

当宝宝没有明显原因哭泣的时候，确定宝宝身体没有问题，不要一哭马上就抱，假如正在忙着家务，就可以用坚定的语气说：“妈妈很忙，你等一等”。如果宝宝停止哭泣，妈妈应给予格外的关注、亲切的话语和拥抱作为奖励。如果宝宝重新开始哭泣，可以用更坚定的语气，但不能给予关注和拥抱。

## (4) 要培养宝宝养成不能随便吃东西的习惯

要培养宝宝养成能吃的东西可以放进嘴里吃，不能吃的东西不能放进嘴里吃的习惯。如果宝宝把不应该吃的东西往嘴里放，要轻轻拉住宝宝的手，明确的说这个东西不能吃。要让宝宝知道食品可以吃，花不能吃，树叶不能吃，玩具不能吃。在7~9个月时期的婴儿，完全能够培养起自己用手拿食品放进嘴里，但是不能吃的东西，绝对不能放进嘴里的习惯。7~9个月培养宝宝的好的行为模式比较容易，家长一定要掌握好这个时机。



0~3岁

婴幼儿喂养百科



## 第九章

# 10~12个月婴儿喂养指南

这个时期的宝宝身体发育仍然较快，一年的时间宝宝越来越惹人喜欢了，四肢、语言、心理等都有了明显的变化。宝宝的饮食跟前一个时期也有了很大的变化，宝宝的健康成长是妈妈们最大的心愿。宝宝的身体变得非常的结实，对疾病的抵抗力也明显的提高了，但是还会偶尔出现一些疾病。本章详细介绍了这个时期宝宝的喂养情况。

### 一、10~12个月婴儿的发育状况

#### 1. 身体发育

宝宝中10~12个月这段时期，其前囟门继续逐渐变小，到1岁时有的宝宝前囟门已经闭合；有的宝宝出生时头发还是比较黑的，但是现在可能却已经逐渐变黄了；这个时期的宝宝一般已经长出4~8颗牙齿，但也有少数宝宝到现在才刚开始长出牙齿。宝宝的出牙是有一定规律的，牙齿成对长出，左右两侧同名的牙齿同时长出，下颌的牙齿早于上颌牙齿长出。

#### (1) 宝宝较黑的头发逐渐变黄

出生时宝宝较黑的头发现中开始逐渐变黄，如果程度不是非常严重，就是正常现象，通常不需要进行处理，但是如果情况比较严重最好是到医院检查一下，看看是否存在某些微量元素缺乏，是否有内分泌疾病存在等



潜在的问题。

## (2) 宝宝开始走路了

有的宝宝开始了最初的几步行走。开始走路时宝宝或许只走两三步就摔倒了，这时候应该鼓励宝宝继续走下去，这样很快就能自己走更多的步了。把家具稍稍搬远一些，给宝宝提供更广阔的空间，也会增加宝宝的信心。

## (3) 宝宝开始学会自己吃东西。

这时候的宝宝已经能够很好地控制手的动作了，能够准确地用手做每一件事情，能够轻易地用手拿食物喂自己吃。应该鼓励宝宝自己喂自己吃东西，宝宝这样做是非常有必要的，因为宝宝有时候不想让别人喂；但另一方面，也不能让宝宝完全自己来。尽管宝宝每次开始吃饭时总是很热情的，但时间一长宝宝就会厌烦了，这时就需要喂宝宝吃东西，以确保宝宝能吃饱。

## 2. 情感发育

### (1) 模仿和帮忙

现在的宝宝已经比以前更加了解周围的世界了，所以很想参与周围发生的每一件事。宝宝会帮助加速事情的进程，比如说妈妈在给宝宝穿衣服的时候，宝宝就会乖乖地把胳膊放进袖子里，或者拿来自己的袜子，让妈妈给自己穿上。

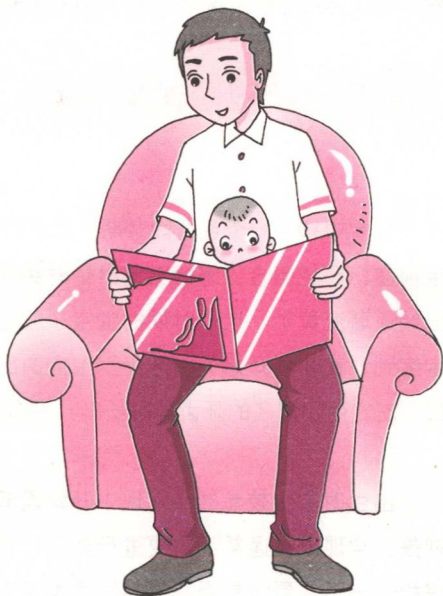
### (2) 带来安慰的东西

在这个时期，很多宝宝都开始有了安慰物，比如开始依恋一张毯子或一个柔软的玩



0-3岁

婴幼儿喂养百科



具，无论自己走到哪里都要带在身边。

### (3) 社交技能开始显现

这一阶段宝宝并不明白自己怎样做才能有好的举止以及为什么要有好的举止，但是大多数宝宝都很乐于模仿妈妈，学习妈妈的举止有助于宝宝长大后和别人相处。

### 3. 语言发育

此时，宝宝尽管能够使用的语言还很少，但是令人吃惊的是，能够理解很多大人的话，对成人的语言由音调的反应发展为能够听懂语言的词义。如问宝宝“电灯呢？”宝宝会看着电灯，并用手指着灯；问“眼睛呢？”，就会用手指着自己的眼睛，等等。

将近1岁的宝宝已经能够模仿和说出一些词音。一定的“音”开始有一定的具体意义，这是这个阶段宝宝语言发展的特点。此时的宝宝常常用一个单词表达自己的意思，如“外外”，根据具体情况，可能是指“我要出去”或“妈妈出去了”。“饭饭”可能是指自己要吃饭。

### 4. 运动机能的发育

宝宝手的爬行技巧越来越灵活，9个月已经能向前爬的宝宝，到了10个月，就完全能用手脚爬行，甚至可以爬到任何地方。会抓着东西站起来，如果眼前有东西，会伸手去拿，也可以一手拿玩具站立。

有些宝宝已经能微微跨出步伐，甚至可以连走几步，但这是因人而异的，即使在正常的生活范围内，快与慢也有半年之差，所以不需过分担心或高兴，只要宝宝的运动机能发育正常即可。

在10~12个月当中，能借助东西站起来的宝宝，不久就可以跨出步伐，但起初只要一离手，就会一屁股坐下来。渐渐地，在大人的牵引下，足部就会变得非常有力，到了1个月左右，即使放开手，宝宝也能自己站立二三秒钟，这就是独自站立的开始。不过这也有个人差异，有的宝宝一站起来，就立即跨出两三步，有的宝宝却迟迟不敢跨出脚步。但是只要牵住



宝宝的双手，就会向前迈出，也可以推着步行车向前走动。还可以一只手支撑着物体走路，一只手拿着玩具，如果丢球给宝宝，宝宝也能够灵巧地丢回，当然这个时候宝宝还不能丢准目标。

宝宝一年来最大的变化，就是能够单独步行，最初肯定会非常僵硬、不灵活，而且每个人都有差异。刚开始走的时候可能会用一只手攀附步行，一只手拿玩具，只要抓住宝宝的一只手，宝宝就能跨出步伐，此外，宝宝站立的时候还能把双手高举。

宝宝最初步行的方法是蟹行，或是一脚朝前，一脚朝侧，这种情形大概会维持半年，不属于异常，渐渐地就可以走得很好。

## 5. 心理发育

此时的宝宝非常喜欢和爸爸妈妈一起玩游戏，看图画书，听大人讲故事。还非常喜欢玩藏东西的游戏，喜欢认真仔细地摆弄玩具和观赏实物，边玩边咿咿呀呀地说话。有时发出的音节会让人莫名其妙。这个时期的宝宝喜欢的活动很多，除了翻书、看图书之外，还喜欢搭积木、滚皮球，会用棍子够玩具，如果听到喜欢的歌谣还会做出相应的动作来。

宝宝每天的活动是很丰富的，在动作上从爬、站立到学行走的技能日益增加，好奇心也随之增强，好像一位探索家，喜欢把房间里的每个角落都了解清楚，都要用手摸一摸。为了宝宝的心理能够健康发展，在安全的情况下，应尽量满足宝宝的好奇心，要鼓励宝宝的探索精神不断发展，千万不要随意恐吓宝宝，以免伤害宝宝正在萌芽的自尊心和自信心。

## 二 10~12个月婴儿的饮食

### 1. 喂养方法

这个时期的宝宝要，每天吃2次奶和3顿主食，可以吃丁块状的固体食物，以乳类为主渐渐过渡到以谷类食物为主。



0-3岁

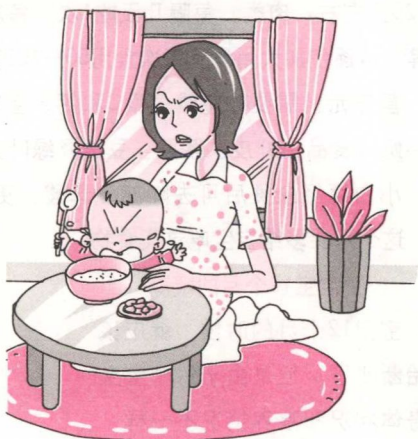
婴幼儿喂养百科





### (1) 宝宝10个月的喂养

宝宝10个月的时候，母乳已经不能满足其生长发育所需要的全部营养了，因此从这个月起，辅食将正式成为主食，可以让宝宝和大人一起吃饭，但是仍然要注意喂给宝宝适合自己的食物。母乳或奶粉及其他（稠粥、面片、米粉等），每次在200毫升左右。母乳安排在：上午6点，下午6点，晚上10点；其他食物安排在：上午10点，下午2点。



宝宝的饮食要荤素搭配。隔天吃蛋黄一个，不要吃蛋白，不要单独吃，要给宝宝放在稀饭里或者米糊里一起吃。每顿饭要给宝宝准备3种以上的菜，最好是2种荤菜，3种蔬菜。建议上午给宝宝吃蛋黄，下午吃鱼虾等。

这个时期，要适当给宝宝增加蛋白质等营养元素。给宝宝吃面的时候，可给宝宝吃红嘴绿鹦哥丝面，这种面非常适合于10个月以上的宝宝。面内因为有蔬菜、骨汤等原料，所以含有的维生素、蛋白质营养元素和钙、铁、骨胶原等各种元素非常的全面。另外，宝宝每天生长发育需要增加铁元素的摄入，因此应选择动物性辅食如瘦肉、肝脏、鱼类。

### (2) 宝宝11个月的喂养

当宝宝11个月的时候，可以考虑给其断奶，所以吃饭的时候可以和大大人一起进行用餐，两餐之间应适当给宝宝吃点点心或牛奶。宝宝的主食仍然是母乳及其他。母乳喂养的时间安排每天两次，分别是在上午6点、晚上10点；其他食物安排在上午10点，可喂牛奶、豆浆或豆粉，每次200克左右，以及晚下午2点，每次喂牛奶200克左右。



宝宝的饮食搭配仍然要荤素适当。水、果汁、鲜水果泥、果酱等，每次120克左右；肉类，每隔几天吃1次，每次10~30克；以及各种蔬菜、豆腐等，可逐步加大用量，每次食用50~100克。

营养素需要补充维生素C和钙。宝宝每天应保证吃到400毫升以上的牛奶；食品中虾皮、紫菜、豆类及绿叶菜中钙的含量都较高，还有小白菜，小白菜经焯烫后可去除部分草酸，更有利于钙在肠道内的吸收。因此，这个月要多给宝宝吃这类食物。

### (3) 宝宝12个月的喂养

宝宝12个月的时候，就应该开始断奶了。但是由于每个宝宝的身体状况和喂养情况不一样，因此，断奶的时间也不会完全相同。没有断奶的宝宝，也不要急于断奶；断奶后的宝宝和平时一样，白天除了喝奶外，可以给宝宝喝少量1:1的稀释鲜果汁和白开水。

宝宝的主食主要是软饭、烂面条、小馄饨以及米粥等，每次一小碗，每天进餐5~6次，要强调膳食平衡以及粗细、米面、荤素搭配。宝宝的咀嚼能力和消化能力都还很弱，吃粗糙的食品不易于消化，因此，要给宝宝多吃些软、烂的食品。

另外，还可以搭配些肉末、碎菜及蛋羹等，每次35~60克左右，在白天两次进餐中间加喂，在增加固体食物的同时，需要注意宝宝在味觉上暂时还不能适应刺激性的食品，所以，最好不要给宝宝吃辛辣的食物。

营养素的补充，主要是蛋白质。这时要注意奶类和固体食物的比例





应为2:3, 每天应该给宝宝提供500毫升的乳类, 在1岁以前断奶的宝宝最好喝婴儿配方奶粉, 喝母乳的量要逐渐减少, 应该逐渐增加喝牛奶的量。

## 2. 保持宝宝食品营养的方法

### (1) 主食

精米、精面的营养价值远不如糙米以及标准面粉的营养价值高, 因此宝宝的主食要粗细搭配, 以提高其营养价值。淘大米时尽量用冷水淘, 最多三遍, 且不要过分用手搓, 以避免大米外层的维生素损失过多。煮米饭时尽量用热水, 有利于维生素的保存。吃面条或者是饺子时, 也应该连汤吃, 以保证水溶性维生素的摄入。



### (2) 肉食

宝宝吃的各种肉最好要切成丝、丁、末或薄片, 容易煮烂, 并有利于宝宝消化吸收。熬骨头汤时应稍微加点醋, 以促进钙的释出, 有利于宝宝补钙。

### (3) 蔬菜

蔬菜要买新鲜的, 同时还应该趁新鲜洗好、切碎, 立即炒。不能放置时间太久, 以防止水溶性维生素丧失。另外, 还需要注意要先洗后切, 旺火快炒, 不可放碱, 少放盐, 尽量避免维生素破坏。

此外, 肉和菜一起烹调时, 要先把肉基本煮熟, 再放蔬菜, 以保证蔬菜内的营养素不至于因烧的时间太长而被破坏太多。





### 3. 不要给宝宝过多喂食白糖

在宝宝1岁前是不需要摄入白糖的，1岁以后宝宝可以摄入白糖了，有些爸爸妈妈认为葡萄糖比白糖好而用葡萄糖替代白糖，其实这是一种错误的做法。宝宝摄入的食物中，碳水化合物占很大的比例，这些碳水化合物就是糖类，在体内都能够转化成葡萄糖。因此，宝宝不应该直接摄入过多的葡萄糖，更不能用葡萄糖代替白糖或者其他糖类。如果经常用葡萄糖代替白糖或其他糖类给宝宝食用，就会使宝宝肠道中的双糖酶和消化酶失去作用，长此以往就会使消化酶分泌功能低下，导致宝宝的消化能力减退，从而影响到宝宝的生长发育。

### 4. 不要强迫宝宝进食

爸爸妈妈强迫宝宝进食，就会使进餐时的气氛紧张，也会影响宝宝的生长发育，因此要给宝宝选择适合自己的食物的权利。给宝宝制作食物时，可先喂面糊等单一谷类食物，然后再喂蔬菜水果，接着再添加肉类，这样的顺序可帮助宝宝消化吸收，并且符合宝宝消化吸收功能发展的规律。给宝宝制备的食品基本上分为奶及奶制品、蔬菜和水果、谷类、蛋和肉类。给宝宝喂食的食物形状，也应从液体、糊、泥状向固体过渡，一般可从喂给宝宝菜汤、果汁、肉汤开始，逐渐过渡到给宝宝喂食米糊、菜泥、果泥或肉泥，继而给宝宝喂食小块的蔬菜、水果或肉块。开始给宝宝制作辅食的时候，应选择加工后食物颗粒较小，口感细腻嫩滑的食物，如苹果泥、蒸蛋等，这样的食物有利于宝宝的吞咽和消化吸收，等宝宝稍微长大以后，可以给宝宝喂些颗粒较粗大的食物，这对于锻炼宝宝的牙齿，促进咀嚼功能的发展非常有益，变换多种方式都能够让宝宝逐渐适应各种饮食，避免强迫宝宝进食不喜欢的食物。

## 三、10~12个月婴儿的营养食谱

## 1. 香甜红豆泥

原料：红豆50克，红糖、水适量，食用油少许。

制作：红豆洗净，放入锅内，加凉水用旺火烧开后，改小火煮烂成豆沙。炒锅上火，放油烧热后，加入红糖炒至融化，倒入豆沙，用小火翻炒几下即可。

翻炒豆沙时，注意一定要擦着锅底炒，一定用小火，以免炒焦。

功效：红豆富含淀粉，具有高蛋白、低脂肪的特点，所含的膳食纤维较多，非常适宜这个时期的宝宝。

## 2. 营养鱼松

原料：鱼肉（以选用刺少肉多的鱼类为佳）100克，食用油和盐各少许。

制作：鱼肉洗净，放蒸锅内蒸熟，去骨去皮。炒锅放油，小火加热，把鱼肉倒入锅内翻炒。待鱼肉香酥时，加入盐，再翻炒几下，即成鱼松。也可按宝宝喜好，配以其他佐料。

功效：鱼肉的营养价值都很高。鱼肉中蛋白质含量较少，而且多为不饱和脂肪酸，鱼肉中的矿物质，如铁、磷、钙等，也都非常丰富。此外，鱼肉肉质细嫩，比畜禽的肉更



易为宝宝吸收。

### 3. 宝宝炖菜

原料：洋葱半个，黄瓜1小根，青椒1个，茄子少量，西红柿4个，食用油少许。

制作：洋葱、黄瓜、青椒、茄子都切丁，青椒去籽，西红柿去皮切丁。炒锅放油加热后，先放入洋葱翻炒，再加入其他蔬菜，翻炒搅拌几次后，盖上盖，用小火炖30分钟左右至菜烂即可。

功效：茄子富含的维生素P等营养物质能增强人体细胞的粘着力，增强毛细血管的弹性。黄瓜的营养与药用价值都较高。除胡萝卜素外，黄瓜中还含有抗坏血酸及其他对人体有益的矿物质。宝宝食用此菜有利于生长发育。

### 4. 什锦猪肉菜末

原料：猪肉（肥瘦兼有）15克，番茄10克，胡萝卜10克，大葱，柿子椒10克，盐少量。

制作：把猪肉、番茄（去皮）、胡萝卜、大葱、柿子椒都切成碎末。把猪肉末、胡萝卜末、柿子椒末、葱末一起放入锅内，加适量水煮。待肉煮软，再加入番茄末，少量盐，煮至锅内所有材料都软烂后即可。

功效：猪肉含有丰富的优质蛋白质和脂肪送，有利于宝宝补肾养血。

### 5. 鲜肉馄饨

原料：鲜肉末1汤匙，盐少许，葱末少许，小馄饨皮6片，肉汤1/2杯，紫菜少许。

制作：肉末，盐，葱末拌成肉馅，把肉馅包在馄饨皮内。用肉汤煮馄饨，出锅前撒上紫菜。

功效：紫菜可口，易消化，营养价值也高，蛋白质含量超过海带，并含有较多的胡萝卜素和核黄素，非常适宜宝宝食用。



0-3岁

婴幼儿喂养百科





## 6. 芋头咸粥

原料：芋头50克，大米150克，芹菜20克，虾米20克，盐5克，食用油少许。

制作：芋头去皮洗净切丁，芹菜洗净切丁，大米洗净后浸泡30分钟，虾米泡水至软。把米煮开后，改小火继续煮。炒锅放油，把虾米爆香后放入芋头一起翻炒片刻，然后倒入粥锅中。待芋头和粥锅中各种材料都软烂后，加盐，放入芹菜末拌匀。

功效：芋头既可当粮食，也可当蔬菜，是老幼皆宜的滋补品。虾米营养价值较高，每100克虾米中，含蛋白质47.6克，核黄素0.06毫克，该882毫克。芹菜中的铁和钙对宝宝的发育非常有益，常吃对小儿软骨病有辅助治疗作用。此外，芹菜中还有挥发性的芹菜油，能促进宝宝食欲。

## 7. 鲜味杂粥

原料：大米、小米、燕麦各20克，海带、小白菜、西红柿适量。

制作：海带、小白菜煮熟切碎。大米、小米、燕麦加7倍水煮成粥。加入海带、小白菜和生的西红柿丁，煮开至西红柿熟了再加少量宝宝爱吃的调味品（比如少量盐、香油）即可。

功效：海带含有丰富的矿物质，特别是碘，每100克海带中含有923微克碘。碘与宝宝智力发育和体格生长有密切关



系，是人体不可缺少的微量元素。

### 8. 薏米百合粥

原料：薏米、银耳、百合、绿菜叶各适量。

制作：薏米提前一天泡好，银耳与百合也要提前泡好。薏米加水煮至8成熟后，加入泡好的银耳、百合，煮熟后加入绿色碎菜叶，开锅即可。

功效：薏米的营养价值很高，银耳富含维生素D，能防止钙的流失，对宝宝的生长发育十分有益。



### 9. 水果牛肉粥

原料：大米、酱牛肉、胡萝卜、白薯、梨、冬瓜丁各适量。

制作：大米加水煮至8成熟的粥。粥中加入酱牛肉碎块，开锅后再加入胡萝卜、白薯、梨、冬瓜丁，共同煮熟即可。

功效：牛肉中含有较高的蛋白质，易于宝宝吸收、利用。

### 10. 什蔬饼

原料：西葫芦、胡萝卜、西红柿、面粉各适量，鸡蛋1个。

制作：西葫芦、胡萝卜擦成丝，西红柿去皮切成丁备用。准备50克面粉，加入1个鸡蛋，少许盐调成糊状。把两种面糊混合均匀后的糊倒入有少许油的热锅中煎熟。

功效：西葫芦皮薄、肉厚、汁多、可荤可素、可菜可馅，有利于宝宝清热利尿，除烦止渴、润肺止咳。

## 四、10~12个月婴儿的日常护理

### 1. 着装

这个年龄段的宝宝长得非常快，衣服淘汰也快，所以需要购进一批新的适合宝宝穿着的衣服。注意不要给宝宝穿太大的衣服，也不要给宝宝穿



太多的衣服。给宝宝穿衣注意要选轻薄的面料。

要给宝宝穿轻便的衣服，便于宝宝的活动。天气暖和的时候，还应该要给宝宝穿贴身吸汗的衣服，并要经常换洗；天气冷的时候，可多给宝宝穿两件薄布料的衣服。

这个时候有的宝宝已经开始会走了，有的宝宝还没有学会走路，此时给宝宝穿的鞋子应该买的大一些，防止影响到宝宝脚的正常生长发育。给宝宝挑一双合适的鞋子也是很重要的。

## 2. 牙齿

宝宝喝完奶后，要给宝宝喝些温开水，相当于漱口。还可以用纱布蘸上温开水给宝宝轻擦牙龈以及口腔。在宝宝乳牙长出期间，爸爸妈妈要每天为宝宝清除牙齿上的菌斑、软垢等以保持口腔的清洁，培养宝宝良好的卫生习惯。

## 3. 喂养

培养宝宝良好的饮食习惯，同时，还要让宝宝对新食物感兴趣，愿意接受。

促使宝宝接受新食物的方法有很多种，如在餐桌上一次只增加一种新食物，并且量要少，应该在宝宝饥饿的时候或者是精神很好的时候喂，只喂一点；或者是把新食物和宝宝熟悉的食物搭配在一起吃；或者爸爸妈妈边讨论新食物的味道、颜色、质量以及香甜可口，边咀嚼新食物，并做出兴致很好的表情，以增加宝宝对新食物的感官了解和熟悉程度。如果宝宝接受了这种食





物，要给以适当的表扬，至少4~5天后，再让其尝下一种新食物；如果第一次吃就被宝宝拒绝，暂时不要理会，千万不能强迫宝宝再进食或对其表示不满。其他的方法，如把一种新食物烹调制作成多种菜肴，让它以另一种方式出现，引起宝宝的注意和兴趣，或许宝宝乐于接受，或利用宝宝喜欢食用的某种食品（例如饺子或者包子），把新食物加工成这种食品，以此达到让宝宝接受新食物的目的。

#### 4. 排便

宝宝断奶吃饭后，每天的大便基本上就只有一两次，这时就更应该注意训练宝宝排便，使宝宝养成良好的排便习惯。这个时期的宝宝还小，神经发育还没有完全成熟，但是也应该慢慢训练宝宝把尿，到了一定时候宝宝肯把尿就能够开始不再使用尿布尿片了，或者是只有晚上睡觉的时候才用。培养宝宝独自坐盆排便的时候，刚开始每次坐2~3分钟，1岁以后可以逐渐延长到5~10分钟。如果宝宝不能顺利排便，可过一会儿再让宝宝坐盆，千万不能强迫宝宝长时间坐在便盆上。培养宝宝定时大便，一般情况以早上为好。

#### 5. 睡眠

这个年龄段的宝宝晚上的睡眠时间在10~11个小时，白天需加睡两次，每次1~2小时。每个宝宝的睡眠时间都有其个体的差异，如果宝宝的睡眠时间过少的要注意给其提供一个良好的睡眠环境，帮助宝宝改善睡眠情况。



0~3岁

婴幼儿喂养百科



因为如果宝宝睡眠不好，还会使宝宝的食欲下降，影响身体的生长发育。

此外，这个年龄段的宝宝正处于生长发育的时期，应该多做按摩操，促进宝宝的生长发育。

## 6. 洗澡

在给宝宝脱掉衣物之后，洗澡之前，应该先用温水将毛巾蘸湿，轻轻地中宝宝的胸口、腹部拍打一下，让宝宝对水先有个初步的认识，这样就不会使宝宝突然一入水而感到不适应。然后再用左手托住宝宝的头颈部，右手托住宝宝的臀部，轻轻将其放到浴缸。洗好后将宝宝抱离浴缸，用大浴巾给宝宝擦干身体和头发，最后包起来并穿上衣服。

## 7. 走路

在宝宝学习走路之前，必须先要学会站立。宝宝大概在10~12个月的时候开始学习走路，可能是先扶着家具走，熟悉以后就会慢慢自己走。宝宝学习走路的时候一定要选择一些安全的地方，如果是在家里，也可以让宝宝赤着脚走路。最重要的是爸爸妈妈有充足的时间与宝宝一起练习怀抱学步法——勇敢迈出第一步。

游戏是引导宝宝走路的一种很好的方式。以下游戏可供参考。

爸爸与妈妈各自蹲中一边，相距几步远，伸开双手迎接宝宝。让宝宝能在爸爸妈妈的怀抱间行走。





宝宝先从妈妈这边走出，爸爸在另一边呼唤宝宝的名字。让宝宝独自向爸爸走几步，扑向爸爸的怀抱，宝宝扑向爸爸的时候，爸爸要给宝宝一个亲吻和拥抱。

宝宝再从爸爸这边走，妈妈在另一边唱着儿歌，吸引着宝宝。宝宝又转身走几步，扑向妈妈的怀抱。

这样反复往返，可以让宝宝成功脱离手牵手的学步方式，勇敢迈出第一步。

另外，还可以让爸爸蹲下，和宝宝面对面，扶着宝宝的双臂站着，爸爸拉着宝宝的双手，双臂按节奏打开、合上，然后带着宝宝分别往左、右走，再向前向后走，拉着宝宝的小手对拍手。整个游戏是非常有节奏的，爸爸嘴里唱着儿歌，可以让宝宝的动作也随节奏。

## 8. 玩具

### (1) 有利于促进宝宝语言和认识能力发展的玩具

小狗、小猫、小鸡以及小鸭等动物玩具。这些玩具既能够发展宝宝的认知能力，同时也能引导宝宝学小动物的叫声。

人物玩具。除引导宝宝认识家里和周围的成人以外，还可以利用玩具巩固认识。如爷爷、奶奶、叔叔、阿姨、哥哥及姐姐等。并利用这些玩具教宝宝学讲话，学招手、挥手等礼貌动作。







## (2) 有利于发展宝宝的动手能力的玩具

积木或光滑的木块。教宝宝拿一块积木摆在另一块积木上。也可以拿一个小筐让宝宝把积木放进去再拿出来。

干净的纸盒子。教宝宝学开纸盒。纸盒里可放入少量食品，如糖果、饼干。宝宝能够用小手打开盒盖，也可用手把纸盒捅破，把食品抠出来。

## (3) 有利于促进宝宝站立和行走的玩具

小围栏。在围栏的横杆上可串些木珠或挂些玩具。让宝宝练习站稳和走路。

小推车。在成人帮助下，宝宝扶着小车站立或推着小车慢慢走步。

拖拉玩具。成人扶着宝宝的一只手，宝宝另一只手拿着拖拉玩具，边走边拖，增加学步的兴趣。

## 五 10~12个月婴儿的安全防护

### 1. 家长容易陷入的安全误区

#### (1) 只要宝宝一直在自己的视线范围内，就会非常安全

事实上除非自己随时和宝宝保持近距离，否则只用眼睛盯着宝宝，不能完全保证宝宝的安全。当然如果让宝宝离开自己的视线（哪怕只是去了隔壁房间），危险就更可能会发生。

#### (2) 宝宝在家最安全

学步阶段的宝宝出现意外伤害更多的时候是在家中。在家里出现的意外伤害通常是摔伤、磕碰伤、烫伤等。当宝宝无所顾忌的爬到家具上，伸手碰掉更高处的物体时，就很可能从高处摔下来或被掉落的物体砸到而受伤。

#### (3) 宝宝遇到的大部分意外伤害是在厨房发生的

尽管对宝宝来说，厨房是个危险的地方，但实际上宝宝最可能出现意外伤害的地点是总会被忽略的地方，比如：客厅、书房或者卧室。小宝宝经常会因为从沙发或床上摔下来而受伤，或者被散落在地上的玩具绊

倒，磕碰到头。因此要及时把家里每个房间、角落、橱柜都整理一遍，把它们变成对宝宝安全的地方。

## 2. 几个安全防护

### (1) 乘车防护

带宝宝乘车时，一定要给宝宝使用统一的汽车安全座椅，并且要仔细阅读安全座椅的说明，以确认这个座椅能够保护宝宝的安全。周岁的宝宝体重通常不足20磅，安全座椅必须背向车子前进的方向，同时座椅还必须放置在车子的后座上，一定不要让宝宝坐在车子的前排座位上，尤其是有安全气囊的地方，如果车子没有后排座位，在有宝宝乘坐的时候，就必须卸掉安全气囊。当宝宝长大，体重超过20磅之后，必须要为宝宝的安全座椅升级。

另外，在开车的时候绝对不能把宝宝抱在怀里。

### (2) 摔伤防护

在使用婴儿托架的时候，一定要把它放置在地面上，千万不能把它放在柜台或桌面上，绝对不要让宝宝单独留在床上或婴儿座椅上，这样宝宝很有可能会摔下来；不要在宝宝身边吸烟，也不要让吸烟的人呆在宝宝旁边；家中应该装上一个灭火器。



0~3岁

婴幼儿喂养百科





### (3) 喂养防护

不要让宝宝在没有人照看的情况下自己躺在床上喝奶，避免被噎着造成窒息；不要给宝宝吃生的胡萝卜、没削皮的苹果、坚果、硬糖以及其他有可能导致宝宝出现窒息危险的食物；宝宝坐在高脚凳上吃东西的时候，最好用束缚带绕过宝宝的腰部和腿部，避免宝宝滑下来；不要给宝宝不安全的食品或者危险品，3岁以内的宝宝因为食管细小，加上总喜欢逮着东西就往嘴里放，因此非常容易出现食道梗塞，造成窒息。另外，家里的洗涤剂等，宝宝也可能由于好奇拿来玩耍，甚至拿它当饮料喝。因此，洗涤用品或者其他家用化学药品一定要收藏好，放在宝宝摸不着，或者看不到的地方。

颗粒状的食物一定要切碎了再喂给宝宝吃。如果宝宝的咀嚼功能还没有发育好，最好不要给宝宝吃花生、糖果、爆米花、葵花子、开心果、葡萄、果汁软糖、果冻、花生酱等食品。吃花生酱的时候一定要用水或者牛奶稀释后再喂给宝宝吃。果冻要用小汤匙捣碎了再让宝宝吃。

给宝宝喂食的时候，必须要让宝宝安安静静坐着吃，不能养成边玩边吃的习惯。宝宝吃东西时不能在一旁逗乐，以免呛到宝宝。

### (4) 意外伤害防护

将小刀、剪刀及剃刀等锋利的器具，以及一些对宝宝来说具有危险性的东西，比如硬币、玻璃器具、小珠子、别针或药品等，一定要放置在宝宝拿不到的安全地方；不要摇晃宝宝或将其抛到空中，这样可能会造成宝宝脑部受损或失明；不要让宝宝和其他小同伴或者小宠物单独相处，哪怕宝宝正在睡觉；跑步机在任何速度对于任何年纪的宝宝来说都是不安全的，绝对不能把







宝宝放在上面,确保宝宝无法拉到头顶上方的电灯或其他电源;拿掉可能被宝宝从桌子上拉下来的桌布;关好所有的抽屉,确保宝宝不能把自己头顶上的抽屉打开。

### (5) 睡眠防护

所有的宝宝睡觉的时候都最好应该仰睡,以减少婴儿猝死综合征的发生概率;不要给宝宝睡过于柔软的床,容易让的宝宝窒息;婴儿床的栅栏间隔必须是23/8英寸或更窄,防止宝宝的头被夹住;现在要把宝宝小床上悬挂的玩具撤掉。

### (6) 其他安全预防措施

避免宝宝受到阳光直射;

一旦宝宝不慎吞咽了有毒物品,立即拨打毒药控制中心电话;

千万不要让宝宝接触到有毒的室内植物;

在家里所有电器的插头上包上安全罩;

将清洁剂和药品放在宝宝拿不到的上锁的柜子里,绝对不要在瓶子和罐子中储存有毒物质,这些都有可能被宝宝当做食品;

让宝宝远离移动的机器,包括割草机,卷闸门等,也要远离马路。

在宝宝外出前为其搽防晒油;

在柜子上装安全锁;

要将锅头的手柄朝里,尽量使用朝里面的炉子;

在烹调的时候,不要让宝宝靠近;

随时盖上抽水马桶的盖子,避免宝宝溺水。也不要用力关马桶盖子,防止伤到宝宝。可以考虑安装马桶盖锁。

给家里锋利的家具边角包上垫子,如果有可能的话,在过道处最好不要放置有尖角的东西;

最好将类似书架之类不稳定的家具固定起来。

## 六、10~12个月婴儿疾病的防治

## 1. 发热

发热即体温的异常升高，它是机体固有的一种保护性反射，是人体对入侵致病菌的一种反应。发热是宝宝患病的常见症状。幼儿时期宝宝的正常体温可以在一定范围波动，短暂的体温波动，全身情况良好，又没有其他症状，一般不属于病态。喂奶、饭后、运动、哭闹、衣被过厚以及室温过高等都会使宝宝的体温暂时升高达 $37.5^{\circ}\text{C}$ 左右，甚至有时还会达到 $38^{\circ}\text{C}$ 。

在宝宝出现高烧的时候，应采取比较温和的方法来退烧。用两条毛巾在接近身体温度的温水里浸湿，之后稍微拧干、摊开，再把毛巾分别缠绕在宝宝的腿上，过20分钟以后再解开，然后用干毛巾擦干。

此外，如果家中有人感冒时，一定要尽量避免其和宝宝的亲密接触，如亲吻等；如果是妈妈患感冒，和宝宝接触时应该带上口罩；外出时还应该远离患病的宝宝；不要让患感冒的成人抱宝宝；接触宝宝时要把双手洗干净。

## 2. 咳嗽

咳嗽是宝宝常见的呼吸道症状，由于宝宝支气管黏膜娇嫩，抵抗外界



病菌感染的能力差，因此很容易发生呼吸道炎症而产生咳嗽。

在还没有明确宝宝咳嗽的原因之前，千万不能乱服止咳药。可以用柚子炖冰糖水给宝宝服用，效果比炖梨还好。另外，平时还要给宝宝加强锻炼，多进行户外活动，提高宝宝机体的抗病能力。气候变化时要及时给宝宝增减衣服，防止过冷或过热。要经常开窗，保持室内新鲜空气的流通。家人有感冒时，室内可用醋熏进行消毒，以免病毒感染。

### 3. 腹泻

腹泻是婴儿的常见病之一，实际上腹泻对人体具有一定的保护作用，肠道内的细菌和毒素都可以通过腹泻而排出体外。腹泻主要分为感染性和非感染性腹泻两种。感染性腹泻是由细菌、病毒、真菌等引起的。病原主要由食

物经口感染进而到消化道，主要是通过污染的用具、手或玩具传染。因此要注意食具的消毒卫生，还有的爸爸妈妈没有医疗知识，宝宝生病后没有及时就医，而是自己滥用药物，特别是抗生素。也很容易引发肠道菌群失调，造成特殊金黄色球菌感染，真菌感染。

非感染性腹泻主要是因为喂养不当，喂养过多或过少，不定时，如过早喂大量淀粉、脂肪等食物，骤然断奶，食物过敏，气候突然变化以及天气过热等多种原因都可能会引起腹泻，患儿病情严重者应及时就医治疗，轻症可停止喂哺不消化食物，减少喂哺食物，重症可渐时禁食，但时间不能太长，使大便排泄减少，食具应消毒。避免过热过冷，夏天应多喂开水。尽量不要在夏季断奶，不要骤然添加太多辅食，添加辅食应采取逐渐



0-3岁

婴幼儿喂养百科







过度的方式，使肠胃逐渐适应。

腹泻虽然对于宝宝比较常见，但并不是不能预防。所以在生活中多注意，就能够避免腹泻的发生。

#### 4. 蛔虫病

蛔虫在幼虫期致病会出现发热、咳嗽、哮喘、血痰以及血中嗜酸性粒细胞比例增高等症状。

对于蛔虫病的治疗，最好到医院就诊，同时还要处理好粪便、管好水源和预防感染几个方面。注意宝宝的饮食卫生和个人卫生，做到饭前、便后洗手，不生食未洗净的蔬菜及瓜果，不饮生水，防止食入蛔虫卵，减少感染机会。

#### 5. 毛细支气管炎

典型的毛细支气管炎经常发生在上呼吸道感染后的2~3天，其特点是会出现持续性干咳和发热，体温以中，低度发热为见，发作喘憋。

可以给宝宝吃百合粥，用鲜百合20克，糯米50克，共煮粥，冰糖调服。健脾补肺，止咳定喘。另外，平时还应该多注意宝宝的冷热，不要穿得太厚，要让宝宝有适当的耐寒锻炼。气温较高时要注意不要让宝宝热着了，避免汗湿衣服更容易感冒。

#### 6. 奶瓶龋

奶瓶龋是指宝宝的上颌乳切牙（即门牙）的唇侧面，及邻面的大面积龋坏，牙齿患龋病后不能自愈（即不能再长好）。

宝宝患奶瓶龋后应到正规医院找专业医生就诊，医生会根据龋坏的程度、范围选用药物涂擦治疗或用材料修复治疗。此外，在治疗的基础上，还应该对宝宝的喂养方式进行调整。增强宝宝的体质，增强其牙齿的抗龋能力。



## 7. 水痘

水痘起病比较急，有的会伴有发热、头痛、全身倦怠等前驱症状。在发病24小时内宝宝身上会出现皮疹，迅速就变成米粒到豌豆大的圆型水疱，周围还有非常明显的红晕，有的水疱中央呈脐窝状。如果患儿的抵抗力非常低下，皮肤有损伤时就很可能成为全身性播散，形成播散性水痘。

该病没有特效的治疗方法，主要是对症处理以及预防皮肤继发感染，保持宝宝的清洁避免瘙痒。

## 8. 麦粒肿

麦粒肿是指睑板腺或睫毛毛囊周围的皮脂腺受到葡萄球菌感染而出现的急性化脓性炎症。其主要临床表现为局部红肿、疼痛，出现硬结及黄色脓点。

宝宝患病后，需每小时用温热布压住宝宝感染的部位20分钟，能够改善患儿的疼痛症状，还可以促进排脓、加快治疗。平时要经常保持宝宝的眼部清洁，不让宝宝随意揉眼，不能用不干净的手、毛巾以及手帕等物品擦眼睛。

## 七、10~12个月婴儿智能开发和早期教育

### 1. 10~12个月婴儿的运动能力

#### (1) 培养10~12个月婴儿的站立能力

这个时期的宝宝已经不仅仅满足于爬行，而是能扶着东西站起来了，有栏杆的小床最适合宝宝的站立。如果小床上放一个玩具，宝宝还会蹲下去取，又会从再扶着东西站起来。如果听到召唤或要其取一个玩具，宝宝就会扶着沙发等从一头走向另一头。此外，在小凳上坐着还能自己站立起来，又会自己坐下；站立、蹲起与走路对锻炼宝宝下肢的肌肉力量都很有



作用。如果新生儿期有脑损伤的宝宝，这时候的练习对学会站和走非常重要，能够预防运动落后或脑瘫。

### (2) 练习独站对宝宝是一个新的挑战

宝宝开始能够靠着墙站立，慢慢再离开墙面2~3厘米独自站立。当宝宝学会独站时，要给予热情的赞扬。每个宝宝的个性不同，有的胆子大，有的胆子小，在练习的过程摔跤是难免的，但最好不要责备宝宝，很容易会使宝宝害怕，以后就不敢再练习独站了。



### (3) 1岁半以前宝宝学会走路属于正常

少数宝宝快到1岁时会独自行走，但1岁半以前学会独走，都不算晚。所以不必担心，也不要和别的宝宝去比较。因为运动发育每个宝宝有自己的特点。如果给宝宝创造一个宽松自由和安全的环境，不但能够促进宝宝的翻滚、坐、爬、站和走等大运动能力发展，还能够促进宝宝的认知能力得到发展。尤其是宝宝爬行，不但能够使宝宝空间认知能力提高，还能整合视觉、触觉和前庭平衡感觉通道的信息，使宝宝的活动更加灵活，有利于避免以后的感觉统合失调。所以，不要经常抱着宝宝，应该多给宝宝自己站立的机会，如果保护过度，就会使宝宝的运动发育延迟，有的宝宝甚至被误认为脑瘫。



## 2. 认知能力

感知运动是这个阶段宝宝的认知能力提高的主要方式。此时应该让宝宝多看、多听，多接触各种物体，通过宝宝自己主动的探索去认识这个神奇的世界和自我。

宝宝的好奇心应该受到保护。好奇心是宝宝认知发展的动力。宝宝都对新奇的东西比较感兴趣，会做出重复的动作去认识它，用手摸摸、敲打，用嘴去啃咬。看到大人用的东西都想自己亲自拿一下，吃饭时要抢汤匙子，抓碗，看到别人写字也要拿笔，凡是能够得到的东西都想探索一下。对于宝宝的好奇心，一定不要用“不能动、不能拿”给压抑了，只要没有危险，不会损坏的重要的东西都可以让宝宝玩，甚至还可以准备一个专门盛日用品的抽屉，允许宝宝将物体玩和扔。

## 3. 注意和记忆力

### (1) 注意是认知的前提

人的大脑有一个奇妙的功能，在外界纷繁复杂的信息中选择自己注意到的信息，以便了解、记忆和学习。所以当宝宝注意到某人或某物，应尽快告诉宝宝这是谁或是什么东西，应该干什么。10~12个月的宝宝已经初步具备了记忆的能力，可以帮助宝宝调整自己的注意指向，如可以引导宝宝共同注意某个人、某种事物或某项活动，通过共同注意，教会宝宝对不同的人，应如何表示。对不同人的语言、表情



0~3岁

婴幼儿  
喂养  
百科





信号，应如何理解。

### (2) 教给宝宝认识室内外的各种物体和自然现象

在10~12个月这个阶段，应该指引宝宝认识室内的各种家具等东西，以及户外的各种自然现象、花草、树木和动物等。让宝宝看图书和认识画上的名称和文字，使宝宝逐渐认识更多周围的人和事，更有效的和他人进行交流，学习有关的知识和经验。

### (3) 婴儿集中的注意时间很短暂

最好在宝宝厌烦以前就转移目标，通过宝宝选择性主动注意和在成人指引下共同注意进行认知学习和记忆的培养。寻找藏起来的物体和藏猫猫是增强宝宝记忆力的好方法，寻找藏起来的物体或藏猫猫都是这个时期宝宝非常感兴趣且玩不腻的游戏，也是增强记忆力的很好的方法。

### (4) 认识自我

1半岁以前的宝宝还没有自我意识，宝宝能弯屈大腿啃自己的小脚，以为是别的什么玩物，以后才会慢慢将自己和别的物体分开。从小开始照镜子不但给宝宝带

来无穷的乐趣，同时还是宝宝认识自我的重要方法，这个阶段的宝宝在照镜子时会对着镜子张嘴，看见镜子里的宝宝也在张嘴，当做别的动作时镜子中也会出现相同的动作，慢慢的宝宝会认识到镜像中的动作是自己发出的，这样有助于宝宝自我意识的形成。



#### 4. 语言游戏

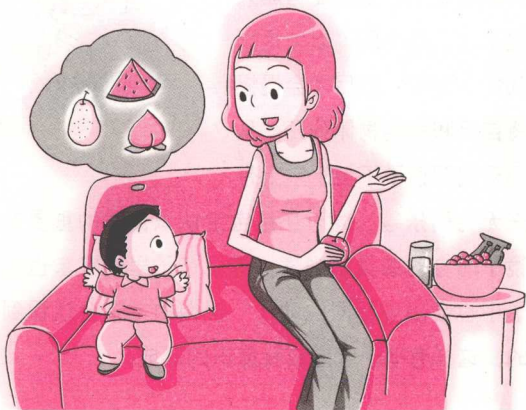
宝宝会模仿大人说很多的话。有的宝宝会说1~2个词后,就很想像成人一样能说很多话,往往会装着会说话的样子,模仿成人的腔调,说出一连串莫名其妙的话,这些语言游戏通常会和谐悦耳,抑扬顿挫富有感情。有时宝宝一边玩玩具,一边嘴里唠唠叨叨,这种语言游戏一般会持续很长的时间。

10~12个月的宝宝可以听懂更多的词语,对简单的要求还能做出反应。如果出去玩,让宝宝把帽子拿来,宝宝就会拿帽子。这个时候的宝宝一般都已经学会了再见“摆手”,欢迎“拍手”等。这个时候是宝宝学会听和说的非常宝贵的时间。因此在促进宝宝语言发展方面建议:

(1) 面对面和宝宝说话的时候,一定要说正常的句子,句子应该简短,节奏较缓慢,发音要清晰;最好要和宝宝说那些看得见的东西是在眼前正在做的动作和事。教给宝宝眼前的东西或是正在做的动作及事情,会很容易使宝宝建立语言和事物的联系。

(2) 要说那些宝宝感兴趣的東西、感兴趣的事物名称,这些容易使其记住。宝宝要指某种想要的东西时,告诉这东西的名称,让宝宝看着口型模仿说,如喝奶,要说

“奶”等。要认真听宝宝发出的词语,尽量猜想所说的是什么意思并给出正确的回应,这样就会激发宝宝发音的积极性。如能说出1~2个有意义的词,要抱抱和亲亲宝宝以此来表示赞扬,使宝宝能够感觉到成功的乐趣。



0~3岁

婴幼儿喂养百科





(3) 继续说儿歌，经常读图画书给宝宝听，培养宝宝对图书的兴趣。

## 5. 情感和社会适应能力

### (1) 和宝宝建立高质量的依恋

高质量的依恋是发展宝宝健康人格的基础并对其未来的学习成绩有非常重要的影响。建立高质量的依恋，最重要的是母亲对婴儿发出的信号要很敏感并能及时、恰当地做出反应。主要表现为宝宝需要妈妈时要帮助和安慰，鼓励宝宝独自玩耍，鼓励并示范对陌生人表示友好，让宝宝对妈妈离开时有心理准备，但是从不欺骗他。这样就会使宝宝对妈妈充满信任感，感到安全和自信。

妈妈如果经常对宝宝的感情表示反应不敏感，势必会导致宝宝的性格成长不健康。妈妈表情呆板，使宝宝发出的微笑经常受到冷遇或对宝宝粗暴，有时还“不告而别”或欺骗宝宝，态度反复无常，长期下去宝宝以后的性格就会变得不开朗，不乐观，不喜欢和人交往、内向，最终会形成不良的性格特征。

### (2) 宝宝的看护人也应该是细心、热情有爱心的人

爸爸妈妈在寻找看护人时，应该注意找能细心领会宝宝的要求且热情有爱心的人。在宝宝的依恋形成期，最好避免频繁的更换看护人，否则，会使宝宝的心里得不到安宁，这样就不利于高质量依恋情感的建立。

### (3) 对宝宝的认生，爸爸妈妈不要心急

要积极创造机会让宝宝和他人交往。认生，在这年龄段的宝宝对陌生人都有认生、产生焦虑和害怕的情绪，但不同天性的宝宝表现很不同。宝宝的先天气质影响着对陌生人和陌生环境容易接近或退缩不前的行为表现。后一种天性的宝宝对陌生人恐惧的情绪表现会很激烈。对陌生环境很难适应。如果心急，就会使宝宝更加重焦虑情绪反应。所以妈妈更要多关心宝宝，建立良好的依恋关系，让其有安全感。并要多给宝宝创造机会和人交往，和小朋友接触。使宝宝慢慢学会并习惯和更多人交往和玩耍。后天的环境会改变宝宝的先天的特性，使其成长为合群、

交往能力良好的宝宝。

## 6. 促进10~12月婴儿的大脑发育

用成人的语言跟宝宝说话。做任何事情时如在更换尿布、洗澡、喂养、做游戏、户外活动或在汽车内，都要用成人语言跟宝宝说话。对宝宝的反应也要及时做出反应。要时刻关注宝宝的生活节律和脾气，对宝宝高兴或烦恼时，都要做出反应。

给宝宝提供安全、自由富有新鲜感的环境。让宝宝自由的活动，主动探索；鼓励宝宝玩积木或操作性的玩具，发展其手的灵活性；每天阅读书籍，玩藏猫猫的游戏，增强宝宝的记忆力；多和人交往，主动把宝宝介绍给其他宝宝和爸爸妈妈，增加和人交往的次数。



0~3岁

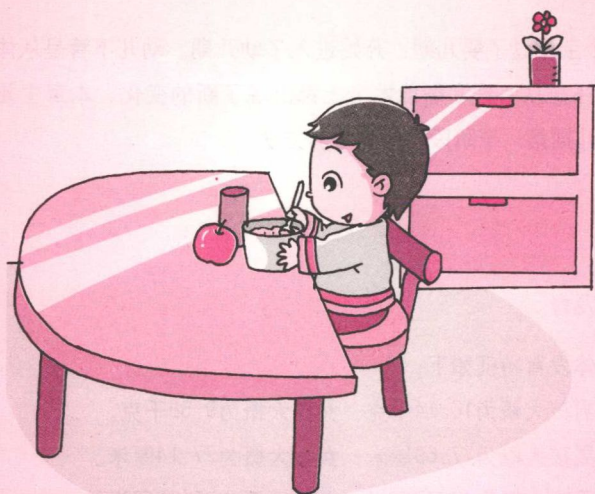
婴幼儿喂养百科



0~3岁婴幼儿喂养百科

# 第三篇

## 幼儿喂养方案







## 第十章

# 1岁1~3个月幼儿喂养指南

1岁的宝宝度过了婴儿期，开始进入了幼儿期。幼儿不管是从体格和神经发育上，还是从心理和智能发育上都出现了新的变化。本章主要是详细介绍进入幼儿期第一个阶段宝宝的喂养方法。

### 一、1岁1~3个月幼儿的发育状况

#### 1. 身体发育

具体身体发育特征如下：

体重：男孩大概为10.14千克，女孩大概为9.58千克。

身长：男孩大概为77.69厘米，女孩大概为77.14厘米。

头围：男孩大概为46.47厘米，女孩大概为45.45厘米。

胸围：男孩大概为46.54厘米，女孩大概为45.61厘米。

坐高：男孩大概为48.46厘米，女孩大概为47.41厘米。

牙齿：已经长出了6~8颗牙齿。

#### 2. 语言发育

有的宝宝此时可能已经能够说出一两句三个字组成的语句，还会有意识地喊爸爸妈妈，有的宝宝还会喊家里所有的亲人。还有一半的宝宝能够



使用8~19个词或类似词，有半数的宝宝能理解100~150个具有代表性词语的含义，还有半数宝宝能理解20个以上短语的含义。会说“谢谢”“您好”“再见”等词语，对语言的学习有了一种特殊的热情，特别喜欢与他人说话或听别人说话，即使相同的话也喜欢听好几遍，不厌其烦。

### 3. 运动发育

宝宝经过前一阶段的努力之后，独自走得稳当多了，不但能够在平地上走得很稳，而且非常喜欢台阶，下台阶的时候还知道用一只手扶着下。此时，大人不要阻止宝宝，要给予鼓励，同时注意在旁边保护好宝宝。这样的活动既能够锻炼身体，还能够促进宝宝的智力发育，使手脚更能够协调地运动。

这个时期的宝宝会用杯子喝水，但是自己还拿不稳，往往会把杯子的水洒得到处都是。吃饭的时候，宝宝常常会喜欢自己拿饭匙取菜吃，但是还拿不稳。宝宝的平衡力还比较差。

宝宝能够将积木叠搭，还会拿着笔在纸上乱涂。宝宝运用物体的动作得到进一步发展，已经掌握了更加复杂、准确而且灵巧的动作，如用笔画画、拿筷子等。虽然这些动作掌握得还不是太好，但是已经能够逐步根据物体的特点来改造手的动作，能把某一种动作推广到同类的物体上，或把同一类的物体用于某一种动作上，如把给小狗（玩具）“喂食”这个动作推广到其他的动物玩具身上等，把饭碗、茶杯、酒杯都当做喝水



的用具，等等。

这个时期的宝宝通过运用物体的动作来掌握使用物体的方法，已经初步地掌握了大人使用工具的方法和经验。

#### 4. 心理发育

此时的宝宝的知识在不断增长，脾气也在不断增大，倘若有不如意，就会扔东西，发脾气，以此表示不服从。当宝宝发脾气的时候，不要呵斥，因为宝宝的注意力很容易被分散，可以用别的事情吸引，宝宝会很快忘掉不愉快的事情。

这个时候的宝宝，其独立观望意识开始萌生，如喜欢用空盒子、小桶等有空间的容器装玩具；在日常生活中，还喜欢模仿大人的动作、语气，喜欢玩球，会做把球举过头顶抛起来的游戏；喜欢和大人一起做指认眼、耳、口、鼻、手等器官的游戏。此时大人要尽量给宝宝设置一个需要的活动环境，让宝宝尽情地玩耍。

爸爸妈妈的温情和爱抚在这个时期的宝宝眼里，已经不如以前那么重要了，大人的关照此时也许变成了一种限制，会使宝宝变得的不耐烦，所以在安全的范围内，应该适当的放手，让宝宝自由活动。

宝宝的路走的越来越稳，说话也开始增多了，和外人的交往也多了，这个时候正是鼓励宝宝和别的小朋友交往的好时机。通过和更多新面孔的接触、交往，宝宝就能够得到很多乐趣。一般情况下，每星期最好有两到三



0~3岁

婴幼儿喂养百科







次机会和同龄的小朋友一起玩耍，玩耍时要让宝宝用自己独特的方式接触别人，大人要多鼓励，千万不能干涉，因为宝宝经过尝试，会找到适合自己更合适的方法。

另外，不要对宝宝过度保护，如果小朋友之间发生小冲突，这是很正常的现象，不需要过多指点，应该让宝宝自己学会处理冲突。如果两个宝宝抢玩具，大人也不要用人成人的礼貌心理，强迫自己的宝宝放弃其心爱的玩具，那样会让宝宝感到迷惑不解，并且非常伤心。应该让宝宝有机会维护自己的权利，这是社会交往的基本规则，也会为宝宝今后的性格打下良好的基础。

## 二、1岁1~3个月幼儿的饮食

### 1. 合理喂养

这个时期宝宝脑的发育将会为其日后的智力活动和行为的发展奠定基础。如果蛋白质和热量以及某些微量元素如碘等供应不足，就会使宝宝的脑细胞数量减少，脑的重量降低，造成脑部发育不良，影响宝宝的智力发展，严重时还会出现智力落后、学习困难，社会适应不良。

宝宝的体格发育也受营养的影响。如果宝宝早期营养不良，就会使宝宝的骨骼肌肉发育受阻，表现出身体矮小、消瘦，甚至生长停滞。另外，营养不良的宝宝，身体的抗病能力下降，很容易出现消化不良、腹泻以及呼吸道感染等疾病。因此，只有提供足够的营养，才能保证宝宝体格和智力的正常发育。

但如果饮食过多以及营养过剩，各种营养成分的比例不合适，和缺乏营养一样，不利于宝宝的健康，同时还会引起各种疾病。如：饮食过量或吃糖、巧克力、甜点和肥肉等高热能食物过多时，就会出现肥胖症，而肥胖症就会使宝宝适应社会困难以及成年以后增加发生心血管疾病的危险性；另外，维生素D、A、C摄入过多也会引起中毒，影响宝宝的生长发育。

因此, 宝宝营养的关键在于保证质量、平衡膳食, 合理营养。合理营养主要包括四方面内容:

食物中含有人体需要的一切营养素和热量。

摄入的食物要容易消化吸收, 促进食欲。

食物中不能含有对人体有害的物质。

有规律、按时, 适量进食。

平衡膳食是合理营养的具体体现。所谓平衡就是使具有不同营养价值的食物, 在膳食中占有适当的比例, 从而保证人体的营养需要以及膳食供给之间达到平衡。进入幼儿时期, 宝宝的饮食结构从乳类为主食开始向普通食物结构转化阶段, 宝宝每天的食谱和成年人的食物差别越来越小, 在这个时候, 一定要注意保证宝宝的



全面营养, 满足其日益增长的身体发育的需要。宝宝的一日三餐, 要依据宝宝活动的规律合理搭配, 兼顾热量、脂肪、蛋白质、微量元素等食物营养素的均衡摄入, 每天每餐给宝宝的食物品种要尽可能多样化, 一周内的食谱最好不要重复, 以维持宝宝良好的食欲和正常营养素摄入。

## 2. 培养饮食习惯

虽然前面已经强调了培养良好饮食习惯的重要性。但是, 由于宝宝还小, 因此, 培养饮食习惯是一个需要时间和耐心的循序渐进的过程。

1岁以后的宝宝就想自己拿着汤匙吃饭。当然, 刚开始时吃起来很不顺利。即使自己能用汤匙盛饭, 但一送到嘴边就全撒了。没几下宝宝就烦



0~3岁

婴幼儿喂养百科



了，于是就用汤匙在饭碗里搅来搅去地玩起来了，一到这时，妈妈就应该帮忙喂，喂了一下，宝宝也许又想自己动手吃，那就把汤匙还给他自己拿着吃。

要教会宝宝能自己吃饭是很费时间的，还要很有耐心。宝宝自己吃饭的时候，可能掉在桌上的要比吃进嘴里的多。尽管如此，也要尊重宝宝想自己吃饭的热情。即使宝宝因为嫌用汤匙吃得慢而急不可待地用手抓着吃，也是走向独立吃饭的一个过程，没有必要予以禁止。这种时候，与其纠正宝宝的举止，不如想方设法增加宝宝的食欲。所以，让宝宝自己动手吃饭是很重要的。只要一直坚持下去，等宝宝1岁半的时候差不多就能熟练地用汤匙吃饭了。

在刚1岁多的宝宝中，有的已经能用双手捧住杯子喝点水了。但开始的时候一般都会撒掉的。妈妈可以每次往杯子里倒一点点水，然后试着用手扶着让宝宝喝。这样，宝宝到2岁半就可以自己喝了。

吃饭时不能让宝宝养成边吃边玩的习惯。只要宝宝一开始边吃边玩，就应立即把饭菜收掉，更不能追着宝宝喂饭或追着叫宝宝自己吃饭。

### 3. 禁喝鲜奶

宝宝断奶后或宝宝能吃饭以后，很多爸爸妈妈就会给宝宝每天喝些鲜奶，其实，2岁以下的宝宝最好不要喝鲜奶。

因为婴幼儿的胃肠道、肾脏等系统发育还没有完全成熟，给宝宝喂鲜奶会产生很多危害。首







0~3岁

婴幼儿喂养百科

先，鲜奶中某些营养成分不容易被吸收。比如，鲜奶的钙磷比例不合适，含量较高的磷，会影响钙的吸收，而含量高的酪蛋白，遇到胃酸后就非常容易凝结成块，也不容易被胃肠道吸收。其次，鲜奶中含有的乳糖主要是 $\alpha$ 型乳糖，它可以抑制双歧杆菌，并促进大肠杆菌的生成，容易诱发宝宝的胃肠道疾病。同时，鲜奶中的矿物质还会加重宝宝的肾脏负担，使宝宝出现慢性脱水、大便干燥、上火等。另外，鲜奶中的脂肪主要是动物性饱和脂肪，会刺激宝宝柔弱的肠道，致使肠道出现慢性隐性失血，造成宝宝贫血。还有，鲜奶中缺乏宝宝脑发育所需的多不饱和脂肪酸，将不利于其大脑的发育。

因此，1岁以内的宝宝要禁止喝鲜奶；2岁以内的宝宝也尽量不要喝。应该选择与母乳成分更加相近的配方奶粉。因为配方奶粉对蛋白质和脂肪结构、钙磷比例进行了调整，又添加了一些核苷酸、维生素、微量元素、多不饱和脂肪酸等婴幼儿生长发育必需的成分，克服了鲜奶的缺点，对宝宝更加健康。宝宝2岁以后，可以根据宝宝的口味、经济状况等选择适合的鲜奶或配方奶粉。如果条件允许，宝宝也喜欢喝，配方奶粉喝到几岁都行，只要选择适合宝宝年龄段的奶粉就可以了。

#### 4. 宝宝健康红绿灯

这个阶段的宝宝已经能够吃绝大部分的谷物类食物，小米，玉米中富含胡萝卜素，谷类胚芽和谷皮中含有维生素E，应当给宝宝适量摄入。但同时还应该注意，谷类中有一些人体必需的氨基酸含量比较低，而豆类中富含谷物中缺少的这类营养素，因此，在给宝宝进行食谱搭配的时候，要注意搭配谷物和豆制品，才能达到营





养互补的均衡效果。

为了确保宝宝的消化吸收功能和咀嚼能力，尽量最好不要用馒头泡汤或米饭里泡汤的方式喂宝宝吃，免防止得汤水冲淡胃液，影响至宝宝的消化吸收功能。另外，泡软的饭食不能刺激口腔分泌唾液的分泌，不能充分分解食物，更不能持久锻炼宝宝的咀嚼能力，长此以往下去，就会使宝宝的消化吸收功能变得越来越差，造成营养不良。

## 5. 吃水果的学问

### (1) 挑选当季水果

购买水果的时候应选择当季的新鲜水果。由于现在保存水果的方法越来越先进。我们经常可以吃到一些反季节的水果，如冬天可以吃到夏天的西瓜等。但是有的水果，例如苹果和梨，营养虽然丰富，如果储存时间



太长，营养成分也会丢失很多。因此最好的做法是购买水果时一定要首选当季的水果；每次买的数量也不要太多，应该随吃随买，防止水果霉烂或储存时间太长，使水果的营养成分降低；挑选的时候也要选择那些新鲜、表面有光泽、没有霉点的水果。

### (2) 吃水果的最佳时间

有的妈妈认为饭后吃水果可以促进食物消化，这种想法对于成人来说是正确的，但是对于正在生长发育中的宝宝却并不适宜。

这是因为，一些水果中有不少单糖物质，虽然说它们极易被小肠吸收，但如果是堵在胃中，就很容易形成胃胀气，还可能导致便秘。因此在饱餐之后不要立即给宝宝吃水果。另外，餐前也不是吃水果的最佳时间。



宝宝的胃容量还比较小，如果在餐前食用，就会占据胃的空间，影响正餐的摄入。

最好的做法是把吃水果的时间安排在两餐之间，比如午睡醒来之后，吃一个苹果或者桔子。

### (3) 水果要与宝宝体质相宜

这一点非常重要，不是所有的水果宝宝都能吃。妈妈一定要注意挑选和宝宝的体质、身体状况相宜的水果。如果宝宝的体质偏热容易便秘，最好吃寒凉性的水果，如梨、西瓜、香蕉、猕猴桃等，它们可以败火。如果宝宝的体内缺乏维生素A、维生素C，那么就可以多吃杏、甜瓜及柑橘，这样能给宝宝的身体补充大量的维生素A和维生素C。宝宝患感冒、咳嗽时，可以用梨加冰糖炖水喝，因为梨性寒、生津润肺，可以清肺热；但如果宝宝腹泻就不能吃梨。对于一些体重超标的宝宝，妈妈要注意控制水果的摄入量，或者挑选那些含糖较低的水果。

最好的做法是了解自己宝宝的体质和水果的性质、营养成分，尽量给宝宝吃和其体质相适宜的水果。

### (4) 水果不能代替蔬菜

有些妈妈认为水果营养比蔬菜好，加上水果的口感好，宝宝更乐于接受，因此，对一些不爱吃蔬菜的宝宝，妈妈往往会用水果代替蔬菜，认为这样可以弥补不吃蔬菜而对身体造成的损失。

其实，用水果代替蔬菜的做法并不科学。水果和蔬菜的营养差异非常大，和蔬菜相比，水果中的无机盐和





粗纤维含量较少，不能给宝宝的肠肌提供足够的“动力”。不吃蔬菜的宝宝经常会有饱腹感，造成食欲下降，营养摄入不足势必影响身体发育。

最好的做法是蔬菜、水果都不偏废。

### (5) 水果不能随便吃

宝宝们都非常喜欢吃香甜美味的水果，大人们也由于水果中含有丰富的维生素和其他营养成分，鼓励宝宝们多吃。然而水果虽然好吃，营养丰富，但并不是越多就越好，每天水果的品种不要太杂，每次吃水果的量也要有节制，一些水果中含糖量很高，吃多了不但会造成宝宝食欲不振，还会影响宝宝的消化功能，甚至会影响其他必需营养素的摄取。

另外，有的水果不能和其他食物一起食用。比如柿子与红薯、螃蟹同吃，就会在胃内形成不能溶解的硬块儿。轻者导致宝宝便秘，严重时这些硬块不能从体内排出，就会停留在胃里，造成宝宝的胃部胀痛，呕吐及消化不良。

最好的做法是首先熟悉各种水果的特性，每天给宝宝吃的水果不能超过三种，要控制宝宝的水果摄入量。

### (6) 注意水果的清洗方法

吃水果前要把水果清洗干净，然后在清水中浸泡30分钟或用淡盐水浸泡20分钟，再用流动的水冲洗干净之后才能食用；能削皮的的水果最好削掉皮，还有的水果在食用前要用毛刷刷干净，而不能图方便只是简单的在水龙头下冲冲了事。



### 三、1岁1~3个月幼儿的营养食谱

#### 1. 苹果沙拉

原料：苹果20克，橘子2瓣，葡萄干5克，酸奶酪、蜂蜜各5克。

制作：将苹果洗净，去皮后切碎；橘瓣去皮、核、切碎；葡萄干温水泡软后切碎。将苹果橘子、葡萄干放入小碗内，加入酸奶酪和蜂蜜，拌匀即可喂食。制作中，要把原料切碎，块不宜大，以适应婴儿的咀嚼能力。

功效：此沙拉具有助消化，健脾胃之功效，尤适宜消化不良的儿食用。

#### 2. 香椿芽拌豆腐

原料：香椿芽10克，豆腐50克，精盐、香油适量。

制作：选嫩香椿芽洗净后用开水焯5分钟，挤出水切成细末；把盒装豆腐倒出盛盘，加入香椿芽末、精盐、香油拌匀即成。

功效：此菜清香软嫩，含有丰富的大豆蛋白、钙质和胡萝卜素等营养，很适合宝宝食用。

#### 3. 虾皮紫菜蛋汤

原料：虾皮5克，紫菜5克，香菜10克，鸡蛋1



0~3岁

婴幼儿喂养百科



个，姜、香油、精盐、葱花各适量。

制作：虾皮洗净，紫菜撕成小块，香菜择洗干净切小段；鸡蛋一个，打散备用。用姜末炆锅，下入虾皮略炒，加水适量，烧开后淋入鸡蛋液；随即放入紫菜、香菜，并加香油、精盐、葱花适量即可。

功效：此汤口味鲜香，含有丰富的蛋白质、钙、磷、铁、碘等营养素，对宝宝补充钙、碘非常有益。

#### 4. 鱼肉松粥

原料：大米50克，鱼肉松20克，菠菜30克，精盐少许，清水适量。

制作：大米淘洗干净，放入锅内，倒入清水用旺火煮开，改微火熬至粘稠待用。注意粥要熬烂至粘稠。菠菜洗净，用开水烫一下，切成碎，放入粥内，加入鱼肉松，精盐，调好口味，用微火煮几分钟即可。

功效：此粥富含优质蛋白质，碳水化合物及钙、磷、铁和维生素等，是宝宝补充蛋白质和钙质的良好食物。



#### 5. 茄子汤

原料：茄子1/6个，鸡汤3大匙。

制作：将茄子用微波烤一下，然后去皮，并捣碎。将茄子加入鸡汤煮软为止。

功效：茄子有增强食欲的功效，可以作为宝宝的佐餐佳品。





## 6. 海带拌腐竹

原料：水发腐竹200克，水发海带200克，熟猪瘦肉100克，胡萝卜25克，黄瓜40克，麻油15克，熟豆油25克，酱油、醋、盐、味精、蒜瓣、芝麻酱、香葱各适量。

制作：腐竹切寸长丝，入开水中焯透，捞出过凉，沥净水。海带、胡萝卜、黄瓜洗净后，均切寸长细丝，熟瘦肉切丝，香葱、蒜瓣各适量，切末。将各种丝料配备码好入盘内，洒上香葱末，上桌时加入全部调料，拌匀即食。

功效：对于宝宝补钙非常有效。

## 7. 白菜绿豆饮

原料：大白菜根数个，绿豆30克，白糖适量。

制作：先将绿豆洗净，放入锅中加水，用中火煮至半熟；再将白菜根洗净，切成片，加入绿豆汤中，同煮至绿豆开花、菜根烂熟，即成白菜绿豆汤，饮时加入白糖调味即可。

功效：白菜含维生素B1、维生素B2、维生素C、维生素B6及胡萝卜素，钙、磷、铁等营养成分，其味甘，性微寒，有养味生津、清热除烦、利小便、清肠道等功能，菜根作用更为显著。绿豆味甘性凉，能清热除烦，利小便，解毒。此汤主要有清热解毒作用。用于小儿风湿感冒出汗不彻，周身困重发热口渴，小便短赤等症。



#### 四、1岁1~3个月幼儿的日常护理

##### 1. 四个错误喂养法则

日常生活中，自己或家中长者的经验常常是喂养宝宝的“法则”，但一些看似经验之谈的“法则”中往往存在着误区。

##### (1) 宝宝需要吃牛羊肉来预防贫血

牛羊肉含有易吸收的铁，因此，宝宝适当地吃一些是有好处的。但是，很多家庭是天生的素食者或者不吃牛羊肉，何况，这类肉比较硬，宝宝也难以咀嚼。

因此，初学走路的宝宝，也可以通过吃强化谷类食品和面包、干果（如葡萄干）、菠菜、糖蜜、大豆、扁豆、鸡蛋、鱼以及家禽肉来满足身体对各种矿物质的需要。10岁以下的宝宝每天至少应摄入10毫克的铁，这个数量很容易达到，一杯奶酪（含铁大概为8毫克）和两小袋葡萄干（含铁大概2毫克）就行。

##### (2) 宝宝不吃蔬菜就得不到必需的维生素和矿物质

有些宝宝不喜欢吃蔬菜，却仍然很健康。原因是他们喜欢吃水果。在宝宝慢慢学习接受青菜、菠菜之类的绿色蔬菜过程中，水果是很好的营养替代品。

如果宝宝不吃胡萝卜，为了补充可能会缺乏的维生素A和胡萝卜素，爸爸妈妈不妨给他吃一些杏或哈密瓜；草莓或橙子可以代替菠菜用来满足宝宝对叶酸的需要。香蕉可以代替马铃薯作为钾的来源；柑橘类水果可以代替甘蓝满足维生素C的需求。

但是，不论如何，蔬菜和水果毕竟无法完全互相替代。所以，爸爸妈妈一定要不断地为宝宝提供蔬菜，让他尝试并接受蔬菜。这非常重要。

##### (3) 为了预防肥胖，应该尽早限制宝宝的脂肪摄入量

对于婴儿和刚学走路的宝宝，他们的大脑和身体成长极其迅速，每天所需要热量的40%是从脂肪中摄取的。



因此，2岁以下的宝宝要喝全脂牛奶，而不是脱脂牛奶。大一些的宝宝仍然需要从饮食中摄入足量的必需脂肪酸，以利于皮肤健康正常成长、性激素的分泌以及维生素的吸收。但在2岁后，每天从脂肪中获取30%左右的热量就足够了。

#### (4) 果汁是健康的解渴饮料

100%的纯果汁肯定比汽水更有营养，但它并不是宝宝渴时要喝的最佳的饮料。相反，爸爸妈妈必须要限制宝宝的果汁摄入量，因为喝太多果汁会降低宝宝对营养更为丰富的食物的食欲。此外，由于果汁含糖多，过量饮用可能会损坏宝宝的牙齿或者引起胃部不适。

所以初学走路的宝宝，每天将其饮用的果汁限制在100毫升。更大一些的宝宝，每天的果汁消耗量也不应超过200毫升。另外，不要把果汁当作解渴的饮料，当宝宝感觉渴时，白开水是最佳的选择。

## 2. 衣服和鞋子

随着月龄的增长，宝宝的身体逐渐长大，个子高了，也长胖了，更令人高兴的是，这个阶段的宝宝动作发育很快，活动也增多了，活动范围也扩大了。另外，在前几个月训练的基础上，已经完全能够坐便盆大小便了，会走的宝宝能自己去找便盆大小便，因此，要为宝宝提供一些方便，便于宝宝进行各种活动的衣服和鞋子，以适应宝宝的需要。



0-3岁

婴幼儿喂养百科





### (1) 宝宝的衣服以全棉布料制作最为合适

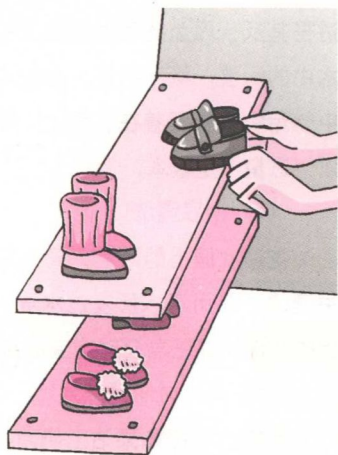
这个时期的宝宝本身就很容易出汗，再加上活动量增加，出汗会更多。因此，宝宝的衣服，尤其是内衣、内裤最好用吸水性和透气性较好的全棉布料制作最为合适，这样对宝宝的皮肤没有刺激，穿起来也比较舒服。化纤类的衣服虽然看起来漂亮，容易洗也容易干，但是对宝宝的娇嫩肌肤会有一定的刺激性，导致皮肤发痒，甚至出现过敏性皮炎，起小红疹子。

### (2) 宝宝的衣裤应宽松。

因为过小过紧、衣领过高或过紧、裤子过瘦或过长的衣服都会影响宝宝的活动，甚至妨碍宝宝的呼吸、血液循环和消化功能。衣裤过于宽大，尤其是衣袖太长，会妨碍宝宝两手的精细动作的发展。裤子以背带裤最好，穿着方便，比较合身，既美观大方，也不影响活动，束腰式或松紧带式的裤子不仅穿着不方便，还会影响宝宝的身体发育。

### (3) 宝宝的鞋要柔软轻便

宝宝的鞋子应以柔软轻便，鞋底吸水性好、布鞋为最好，也可以购买用软皮制成的鞋，鞋底应稍显粗糙些，以防止宝宝走路时滑倒摔跤。鞋子的大小以踏在地面上鞋比脚大0.5~1厘米为宜。



## 3. 衣物清洁

### (1) 洗衣也防“传染病”

洗涤宝宝衣物的时候，不能和成人的一块洗。因为成人的活动范围大，衣物上的细菌会非常多，同时洗细菌就会传染到宝宝衣服上。这些细菌可能会对大人没有什么影响，但是宝宝的皮肤只有成人皮肤厚度的1/10，皮肤表层非常稚嫩，抵抗力也差，稍不注意宝宝的皮肤就会出现皮肤问题，宝宝的

内衣最好用专门的盆单独手洗。

## (2) “专用”不是可有可无

婴幼儿衣物专用洗涤剂的特殊配方，对宝宝的皮肤过敏有一定的抵抗力；肥皂或婴幼儿香皂也有类似的功能。它们都比普通的洗衣粉要好。

## (3) “干净”有别

借助增白剂虽然会使衣服显得干净，但是这个办法对于宝宝并不可取，因为它会对宝宝的皮肤产生刺激；增白剂进入宝宝的身体后，就会和人体中的蛋白质迅速结合，不易排出体外。

## (4) 婴儿皂并非多多益善

用婴幼儿皂洗衣服，也要讲究“度”，过量使用就会使效果适得其反，因为肥皂对衣服上和水中的污渍一概不拒绝，会把水中的污物重新沉着在衣服上。所以，适量才是根本。

## (5) 彻底漂洗

洗净衣服上的污渍，只完成了洗涤程序的1/3，而接下来的漂洗才是最关键的，要用清水反复过水洗两三遍，直到水清为止。否则，残留在衣物上的洗涤剂或肥皂会对宝宝的身体健康产生危害。

## (6) 第一时间清洗果汁、巧克力

宝宝的衣服如果沾上奶渍、果汁、菜汁及巧克力等。应该马上就洗，能够使衣物保持干净如初；如果一两天之后再洗，脏物就会深入纤维，再花上几倍的力气也不容易洗干净。另外，也可以把衣服用苏打水浸一段时间后，再用手搓，效果也不错。



0-3岁

婴幼儿喂养百科



### (7) 阳光是最安全的消毒剂

阳光是最天然的杀菌消毒剂，并且没有副作用，还不用经济投入。因此，宝宝的衣物也应该经常享受阳光，宝宝的衣服清洗之后，应该放在阳光下晒一晒。

### (8) 收到衣柜

即使只穿了一次，宝宝的衣服也一定要经过洗涤、干透的程序才能放回衣橱，不能把穿过的衣服和干净的衣服混在一起。在衣橱内还应划分出内衣区和外衣区，最好用干净的袋子收纳内衣以保持卫生。

宝宝的衣物千万不能使用密封袋，因为封闭是发霉的祸根。衣物也需要透气。可以使用布质的收纳袋收纳宝宝的衣服。木制衣柜的透气性好，能保持衣物通风、干燥。不过人造板材的柜子中使用的黏合剂含有大量容易被纯棉衣服吸附，导致宝宝皮肤过敏或出现其他不适。因此，宝宝的衣柜最好是实木的，甲醛含量相对会比较低。

### (9) 晾晒

如果宝宝的某些衣服已经几个月没有穿，穿之前一定要晒一下再给宝宝穿，让阳光赶走衣服上的潮气和细菌。

### (10) 拒绝驱虫剂

有的妈妈害怕小虫子会咬坏了宝宝的衣服，经常在衣柜里放上樟脑丸一类的驱虫剂。这样做虽然衣服安全了，但是宝宝就不安全了。因为樟脑丸的主要成分是萘酚，它会经衣服吸收传递到皮肤，再渗透到血液，破坏红细胞，导致宝宝出现急性溶血、贫血，严重的还可能会出现黄疸，有的甚至还会出现生命危险。所以，最好不要在宝宝的衣柜内放置驱虫剂。





#### 4. 早晚漱口

宝宝的乳牙应该得到精心的保护，宝宝从1岁开始就应该接受早晚漱口的训练，并逐渐培养宝宝养成这个习惯。宝宝吃完奶以后应该喂点白开水，帮助宝宝清洁口腔。如果宝宝的互动好，还可以教宝宝喝下一口水然后吐出来，反复如此。这时候的宝宝一般还不能配合大人刷牙，强行按住刷牙的话宝宝就会反抗得比较厉害。

需要注意的是，宝宝漱口要用温开水（夏天可以用凉白开水）。不要给宝宝用自来水，这是因为宝宝在开始学习漱口时不可能马上就学会漱口动作，漱不好就极有可能会把水吞咽下去，所以刚开始的一段时间最好给宝宝用温开水。训练的时候，先为宝宝准备好杯子，最初的几次可以为宝宝做示范动作，将一口水含在嘴里做漱口动作，之后吐出。这样反复几次，宝宝就学会了。

在训练过程中，一定要注意别让宝宝仰着头漱口，这样很容易呛着宝宝。另外，要不断地督促宝宝，每天早晚坚持漱口，这样时间长了，宝宝就能够养成好习惯了。为了让宝宝有一副洁白、健康的牙齿，平时要精心护理宝宝的牙齿。



#### 5. 睡眠

宝宝应尽量单独睡小床。如果没有单独小床，至少要有单独用的被



褥，不要和大人同睡一个被子。这样做，有利于宝宝的健康，并有助于从小培养宝宝独立生活的习惯。宝宝的床单、被罩应以柔软、耐洗、不易褪色的棉布或绒布最好。宝宝盖的被子不能太大太厚，随着季节的不同，还要及时给宝宝更换被褥，以保持温暖和凉爽。宝宝的被褥应每周晒一次，被套、床单1~2周换洗一次，以保持清洁卫生。此时的宝宝常爱踢被子，为防止宝宝腹部受凉，可用浴巾或大毛巾折叠几层，盖在宝宝的腹部，这样翻身或踢被子时就不容易踢掉。还可将被子的两角（接近头部的一边）缝上两根带子，拴在床栏上，这样被子就不容易被宝宝踢掉。

宝宝的枕头也要适宜，不能太高太硬，以3厘米左右的高度最好，枕头填充物以木棉、荞麦皮、芦花等最好，不要用小米、绿豆这类比较硬的东西填充，防止人为地造成宝宝枕秃。幼儿的骨骼骨质还比较软、可塑性很大，如果长期睡软床，就会影响宝宝脊柱的生长，破坏脊柱正常的生理弯曲，导致驼背、脊柱侧弯曲、畸形或腰肌劳损。因此，床上应该少铺一些褥子，特别是尽量不要铺新的柔软的褥子，以不冷为宜。虽然宝宝不宜睡软床，但硬板床也不是宝宝最适合的床，因为硬板床质地非常坚硬，不利于宝宝全身肌肉的放松和休息，容易使宝宝产生疲劳，影响其睡眠。

### 6. 独立能力

随着宝宝的动作技能和自我意识的发展，宝宝开始出现学习自我服务并为家人服务的愿望和兴趣。例如，一旦宝宝学会了走，就会非常喜欢走来走去帮大人拿东西，学会了使用汤匙，就会乐此不疲地练习这一技能。这正是培养宝宝独立生活能力的最





佳契机。如果及时鼓励和培养宝宝有规律、有条理的生活卫生习惯以及能力，不但能够促进宝宝动作技能的发展，提高健康水平，还能使宝宝的独立性、自信心增强，使宝宝保持愉快的情绪。只要宝宝形成了良好的生活卫生习惯和能力，就会终生受益。

培养宝宝的生活自理能力应该注意以下两点：

第一，训练独立生活的各种技能。让宝宝学着自己的事情自己做，并在这个过程中学会适合宝宝这个年龄段的一些生活技能，如洗脸、喝水等。

第二，培养独立解决问题的能力。爸爸妈妈要经常为宝宝创造条件使宝宝有机会与成人，尤其是与同伴相处，学会处理与人、与事物之间的关系。

爸爸妈妈帮助宝宝完成一项工作，比亲自替宝宝做完所花费的时间肯定会多好几倍，为此付出的劳动也会非常多，因此一定要有极大的耐心。不过，这种付出是值得的，它能保证宝宝较早学会独立生活，终生受益。

### 7. 不要让宝宝长时间坐便盆

幼儿正处在生长发育时期，各组织器官的功能还没有发育成熟。如果让宝宝长时间坐在便盆上，当宝宝用力屏气，腹内压增高时，就很容易形成脱肛。患有脱肛的宝宝，会在其肛门的地方有粉红色的组织，便后能自动缩回，但是如果反复发作后就不容易缩回了。

此外，处于生长发育期的宝宝，骨骼比成人软且富有弹性。如果让宝宝长时间坐在便盆上，脊柱的负担就会大大增加，特别是患有佝偻病、营养不良的宝宝，更容易导致脊椎侧弯畸形。

因此，爸爸妈妈要让宝宝从小养成良好的排便习惯，有便即排，排完即起，千万不能让宝宝长时间坐便盆。





## 五 1岁~3个月幼儿的安全防护

### 1. 提高安全意识

当宝宝变成一个蹒跚学步的小宝宝后，就会开始参与到每一件事当中，因此这个时候更加需要提高安全意识。

#### (1) 安全的环境

避免宝宝从楼梯上摔下。

让宝宝远离厨房。

安装安全锁或关好窗户，小宝宝能够从一个只有6.5厘米的缝挤过去。

在低矮家具的窗户或玻璃上应安装安全玻璃或安全薄膜。

把所有可能绊倒宝宝的東西收起来。

在火和加热器的前面放一个防护栏。

#### (2) 安全地坐车

确保使用适合宝宝年龄和生长阶段的汽车座椅。

当安装汽车坐椅的时候，一定要按照产品说明书。检查安全带的钮扣不要落在宝宝的座位上。

如果宝宝想从自己的座位上下来，不要把宝宝松开，可以给宝宝讲个故事分散其注意力，或者是在宝宝的座位上安装一个玩具盒。

#### (3) 警惕中毒

把药放在高处而且在宝宝的视线以外，最好锁在柜子、抽屉或盒子中。对于一个宝宝来说酒精、漱口药，化妆品和维他命片，都可能是毒



药，因此不要把这些放在宝宝能够到的地方。

要把洗洁剂和清洗液放在宝宝够不到的地方，或者把它们盖起来装一把锁。

确保每样东西都放在正确的容器里，不要把化学药品放在饮料瓶中。

## 2. 教宝宝认识危险

如果宝宝走向饮水机，正在努力地压“红色”的水笼头；球掉到了楼梯下面，宝宝正扶着栏杆挪动脚步，想下楼梯拿球；

把宝宝放在床上，刚转身到厨房弄吃的，宝宝就爬到了床边；宝宝无意中拉开了抽屉，正一拉一抽玩得高兴……

也许有的宝宝曾发生过比这些还要危险的动作，那么爸爸妈妈除了应该尽可能地改善生活环境的安全性，同时还需要做的就是教宝宝——认识危险！

宝宝自我意识领域方面的发展主要包括了解安全和健康的生活方式和练习各种各样的自我保护技能。在对宝宝进行安全教育方面，爸爸妈妈首先要帮助宝宝认识危险的存在，可以通过积极的身体体验形式帮助宝宝认识；其次，要帮助宝宝掌握一定的应对危险发生时候的处理技巧，包括身体适应性和心理适应性。

要提醒爸爸妈妈注意安全教育主要包括两个方面——人身安全和心理安全。

结合宝宝的实际生活环境，安全教育具体主要包括：用电安全、易碎物品的处理、危险物品的处理（如刀、剪、化学物品以及温度高的物品等）、认知危险事物和危险环境、避免危险性尝试行为、交通安全、应对



0~3岁

婴幼儿喂养百科



独处、健康的交往方式和紧急危险等。对宝宝进行积极的安全教育有利于日后宝宝形成积极的自我概念、尊重自己的身体、更好地和别人交往。

在对宝宝进行安全教育的同时，还应该提醒爸爸妈妈，宝宝毕竟还很小，无论是否对宝宝进行过安全教育，有些危险宝宝还是不能应对。因此，首先要求爸爸妈妈能尽可能地减少宝宝生活环境中的不安全因素，同时也要掌握一些发生紧急危险或事故的应对技巧，然后再对宝宝进行安全教育。

### 1岁1~3个月幼儿疾病的防治

#### 1. 小儿铅中毒

小儿铅中毒就是幼儿血液中含有的铅超过了国际权威机构规定的量，超过越多，铅中毒程度越重。

##### (1) 铅中毒的症状

急性中毒患儿嘴里有金属味，流涎，恶心，呕吐，呕吐物常呈白色奶块状（铅在胃内生成白色氯化铅），腹痛，出汗，烦躁，拒食等。慢性铅中毒多见于2~3岁以后的患儿，一般从摄毒到出现症状大概3~6月。重症铅中毒常有阵发性腹绞痛，并可发生肝大、黄疸、少尿或无尿、循环衰竭等。少数有消化道出血和麻痹性肠梗阻。患儿大都不发热或仅微热。病期较长的患儿并





有贫血，面容呈灰色（铅容），伴心悸、气促、乏力等。有时可能会出现肢体瘫痪，如果发生肋间肌瘫痪，则可出现呼吸困难，甚至呼吸衰竭。

## （2）铅中毒的原因

宝宝中毒有可能是因为经常舔食妈妈脸上含有铅质的粉类，吮吸涂拭在妈妈乳头的含铅软膏以及患铅中毒妈妈的乳汁所致。

当宝宝萌出乳牙的时候，往往会喜欢啃食东西，可能会因为啃食床架、玩具等含铅的漆层而致中毒。

吃了含铅的器皿（锡器、劣质陶器的釉质或珐琅中都含铅）中煮、放的酸性食物或饮、食被铅污染的水和食物等都可能发生铅中毒。

还可能是从呼吸道中吸收，如含铅的爽身粉（可能会被宝宝吸入）以及一些废弃物燃烧所产生的含有铅化物的烟尘等都可能都会导致宝宝吸入中毒。如果宝宝经常生活在周围有铅尘的环境中，就会吸入一定量的铅质。铅业工人的工作服长期带回家中污染尘埃，可使他们的宝宝经常吸入含有铅毒的尘埃而发生铅中毒的症状。

## （3）铅中毒的预防

定期检查宝宝身体的铅含量。



请专业人员检测家中的油漆是否含铅；如果是含铅油漆则要监测其老化程度以评估可能带来的危害。

较旧的房子应该经常洗刷地板和窗台，以防止宝宝跟含铅的油漆和灰尘接触。

平时要常给宝宝洗手；在吃饭和睡觉前一定要给宝宝洗手。宝宝





的奶瓶、奶嘴和玩具等也要经常冲洗。

购买宝宝用品前可以使用铅检测笔快速检测是否含铅，防止购买了含铅的玩具，积木等。

如果家中装有直饮水系统，请在喝水前先把水放掉一段再饮用。放水量的多少应该根据居住地和直饮水系统的装置而定。

多吃含钙、铁和维生素C丰富的食物。减少脂肪含量高的食物的摄取，因为含脂肪丰富的食物中会沉积有更多的铅。

## 2. 蛲虫病

蛲虫病是由于蛲虫寄生所引起的常见肠道寄生虫病，主要症状表现为夜间肛门及阴部奇痒。任何年龄都可能感染，部分患儿可能会出现食欲缺乏、消瘦、烦躁、失眠、磨牙、好咬指甲、遗尿、夜惊等神经精神症状。

一般治疗及护理：患儿应穿满裆裤，避免用手指接触肛门，每天早晨要用肥皂温水清洗肛门周围皮肤；换下的内衣内裤要进行蒸煮或开水浸泡后日晒杀虫，连续10天。蛲虫寿命较短，如果能够防止重复感染，就有自愈的可能。若不注意预防，那么实行药物驱虫治疗后仍可能会出现再感染。因此该病必须采取预防与药物驱虫相结合，才能根治。

局部治疗：肛门瘙痒或有湿疹的患儿，可每晚睡前洗净局部，用10%鹤虱油膏或2%氧化氨基汞软膏涂布，能够杀虫止痒，直到痊愈为止。

预后：一般预后良好，病情虽不严重，仍可影响健康。



预防：要经常给宝宝剪指甲，饭前便后要洗手，经常洗澡，勤换内衣内裤，纠正宝宝吮手指的习惯。注意环境卫生。

### 3. 健康检查

定期到保健门诊给宝宝进行健康检查，对保护宝宝健康、预防疾病、监测宝宝的生长发育和营养状况有很重要的意义。

(1) 可以了解宝宝的体格发育和神经精神发育是否正常，在喂养好、护理、教养以及环境中，是否存在不利于宝宝生长发育的因素。通过健康咨询，可以得到科学的育儿知识，做到预防为主，设法消除不利因素，以保证宝宝身心发育健康。

(2) 宝宝生长发育处在迅速增长的阶段，各种生理功能发育还没有完善，由于饮食不当、喂养不当，很容易造成营养性疾病或消化系统疾病，如缺铁性贫血、微量元素缺乏、维生素缺乏等。这些疾病早期症状往往不明显，很容易被忽视。因此通过定期检查，可以尽早发现上述异常，及时进行治疗。另外，还可以理解并督促家长按免疫程序对儿童进行计划免疫，做好预防工作。

总之，对宝宝进行定期健康检查，有利于科学育儿，促进宝宝的健康成长。



0-3岁

婴幼儿喂养百科



## 七、1岁1~3个月幼儿智能开发和早期教育

### 1. 宝宝智能的特点

刚出生的宝宝根本谈不上什么智能，在最初的几个月的时间里，也没有得到智能。宝宝最初智能的信号，就是其故意推开不想要的东西。

大多数成年人认为，智能应该涉及心中的思想，而宝宝的智能是宝宝第二年后期生活中才会具体表现出来的。

### 2. 能力训练

对于1岁1~3个月的宝宝，爸爸妈妈应注意帮助其在以下几方面的发展：

#### (1) 促进行走等肢体动作和手的精细动作发展

婴幼儿运动发育的每一步都是中枢神经系统成熟的一个里程碑；运动发育反过来又会促进中枢神经系统功能的进一步完善。宝宝的站和走不但需要在神经系统作用下的全身肌肉、关节的运动，还需要有肢体的协调动作和身体重心的移动。因此，在促进大脑发育的同时，也促进了小脑的发育。宝宝会站会走以后，其视野就开阔了，能通过看、闻、听，用手接触、摆弄、使感觉器官所接受的刺激增多，使宝宝的脑细胞在数量和功能上得到更充分的发展，对智力发育会起到非常积极的促进作用。因此，对这个时期的宝宝，应该有意地让其练习扶着东西站立，扶着东西行走，学习变换身体重心向前挪动脚



步，以后逐渐鼓励宝宝自己走。

## (2) 发展触摸等感知觉和认识事物的能力

此时的宝宝，手的探索活动趋于精细。食指分化出来，并能伸出来做各种动作，如拨弄小东西，戳或抠有凹陷的地面，捏捡小物件等。同时，这个年龄的宝宝开始对小物品感兴趣，尤其是会动的小物品，而成人的眼睛、玩具娃娃活动的眼睛正好符合宝宝的好奇心。其实不必为宝宝的这种情况烦恼，在宝宝的这个时期，可以先把玩具娃娃收起来，等宝宝长大一点再玩。平时多给宝宝带洞的玩具或小物品玩，以满足宝宝的好奇心理。



## (3) 提供宝宝学习语言的环境，多对他讲话

宝宝开始说第一个字的年龄范围是非常大的。最早的宝宝可能从9个月就能有意识地叫人，最晚的可能会到1岁半才能说话。当然，大部分的宝宝在1岁左右的时候都能有意识地说出一个字，可能是“爸”或“妈”，也可能说出只有爸爸妈妈才能听懂的一个字，如：“哥”或“不”等。

如果宝宝1岁的时候还不会说任何字，可以首先检查一下宝宝的听力是否正常；然后，了解宝宝是否会发音，是否经常咿呀说话。因为宝宝的咿呀声是说话的先驱，宝宝是在这个基础上学说话的。最关键的是要了解宝宝对成人语言的理解程度。如果宝宝的认知水平不成熟，不理解成人的语言，那么就无法学会说话。

如果宝宝的发育一切都正常，爸爸妈妈就不必着急，应该耐心的和宝



0~3岁

婴幼儿喂养百科



宝多说话，唱儿歌，多给宝宝提供语言的环境，过不了多久，宝宝就能学会叫“爸爸”“妈妈”，或者说出家里人能听懂某个字了。

#### (4) 帮助宝宝开始最初的人际交往

宝宝总喜欢往地上扔玩具，然后大叫，让成人帮忙捡起来，没等转身，就又把玩具扔到地上，等待再捡起来。这其实就是宝宝最初的人际交往。

宝宝小一些的时候，手的伸肌发育还没有成熟，不会把手中原有的玩具放下，再去取第二件玩具，而是无意识地将玩具滑落或扔掉。宝宝逐渐对玩具的抛落行为感兴趣，对于着地点和着地时的情形感兴趣。这时，宝宝手的伸肌发育也就趋于成熟，能够随意松手；思维也开始发展，可以有意识地抛掷玩具来观察落点和着地的情形，并且学会让成人捡起来，然后继续扔等，以此发展和成人的交往游戏。

爸爸妈妈对宝宝的这一游戏行为要耐心配合，给宝宝一些弹性不同而又经得起摔的玩具，如皮球、吹塑玩具以及木块等，要让宝宝自己尝试和区别物体的性质。随着宝宝思维的进一步发展，扔玩具的行为很快就会结束。







## 第十一章

# 1岁4~6个月幼儿喂养指南

进入1岁以后，宝宝的生长速度会比以前明显减慢。由于宝宝的身体发育速度的减慢，营养需求减少，饮食自然也将有所减少，其实这些都属于正常现象，爸爸妈妈不必担心。本章主要介绍了这个时期宝宝的喂养知识，有助于了解宝宝的生长发育情况。

### 一、1岁4~6个月幼儿的发育状况

#### 1. 身体发育

具体身体发育特征如下：

体重：男婴大概为10.73千克，女婴大概为10.11千克。

身长：男婴大概为79.87厘米，女婴大概为78.72厘米。

头围：男婴大概为47.09厘米，女婴大概为46.01厘米。

胸围：男婴大概为47.42厘米，女婴大概为46.34厘米。

坐高：男婴大概为49.79厘米，女婴大概为48.82厘米。

前囟：大部分宝宝已完全闭合。

牙齿：幼儿期是长牙的关键时期。1岁6个月时绝大多数宝宝已长出12颗牙，即：上、下切牙各四颗，及上下左右前磨牙各一颗。

## 2. 智能特征

这个时期宝宝的特点：走得很稳，能蹲下捡东西，接着站起来再走，很少摔跤，可抬脚踢球，扶栏杆上几步楼梯，开始学跑，会抛球。能模仿画出线条，可将小物放入小瓶并从小瓶取出，会翻书看书。会说许多成人能听懂的单音或词，能执行简单的命令，说出自己的名字、某些要求和一些实物。能够认识常见的实物和图片，开始认识五官。会自己脱去简单的衣物，白天不尿裤子，喜欢和小伙伴玩。在镜子中能够真正认识自己的存在，开始对黑暗和动物产生恐惧感。

## 3. 运动发育

此时的宝宝已经能够独立行走，还会牵着玩具走，有时还会跑，但是可能有时还会摔倒。有意思的是，宝宝还能够扶着栏杆一级一级的上台阶，但却常常喜欢四肢并用往楼梯上爬，让宝宝下台阶时，就会向后爬或用臀部着地坐着下。将近1岁半的宝宝还会用力的抛球；会用杯子喝水，而且很少洒；能够比较好的用匙，开始自己吃饭；会把积木3~4块叠在一起。

## 4. 动作能力

宝宝经过前一阶段的努力，脚步独自走得稳当了，不但在平地上走得很好，而且很喜欢爬台阶，下台阶时还知道用一只手扶着下。这个时候，爸爸妈妈不要阻止宝宝，而应该进行鼓励，同时注意在旁边保护好宝宝。这



样的活动既锻炼了宝宝的身体，又促进了宝宝的智力发育，使手、脚更协调地运动。这个时候的宝宝吃饭的时候，往往喜欢自己握匙取菜吃，但是还拿不稳。宝宝此时的平衡能力还比较差。

## 二 1岁4~6个月幼儿的饮食

### 1. 喂养方法

随着宝宝乳牙的陆续萌出，宝宝的咀嚼消化吸收功能比起前一段时间，变得成熟了许多。因此，在喂养方面，与满周岁时略有一些变化。不妨把给宝宝的每天进餐次数改为5次，正常3餐之间，上下午各加一次点心。还可以继续在每天加喂一个鸡蛋和250克牛奶。

这个阶段宝宝的膳食，要尽可能的安排得花色品种多样化一些，荤素搭配，粗细粮食交替，保证每天都能够摄入足量的蛋白质、脂肪、糖类以及维生素和矿物质等综合营养素。

要特别注意这个阶段的宝宝，培养宝宝良好的饮食习惯，能够让宝

宝保持较好的食欲，防止挑食、偏食现象出现，避免每天吃过多的零食，因为婴幼儿的营养不良情况，大部分是因为不良的饮食习惯，致使摄入食物的营养成分不够全面，均衡，影响到宝宝正常的生长发育。

为了确保宝宝能够每天摄入到生长发育所需的维生素C、胡萝卜



0-3岁

婴幼儿喂养百科







素、钙、铁、磷等，应当给宝宝多吃一些黄、绿色新鲜蔬菜，如油菜、菠菜、西红柿、柿子椒、红薯等。萝卜、白菜、芥菜头、西兰花、土豆、胡萝卜、土豆等蔬菜所含的维生素、矿物质虽然比黄、绿色蔬菜低一点，但同样具有人体不可缺少的营养素。

### (1) 1岁4个月婴儿的喂养方法

把宝宝每天应吃的食品均匀地分配到三餐和点心之中，每餐混吃多种各类食物，比吃单一食物营养价值高。将宝宝每天应摄入的优质蛋白质（动物类和豆类）均匀地分配到三餐中。注意午餐应略多于早餐和晚餐。安排每天蔬菜的种类和数量，其中绿色蔬菜必须一半以上。同时，为了保证宝宝有良好的食欲，防止偏食、厌食，一定要让宝宝有选择食物的自由。因为宝宝每天或每餐的食欲和成人一样都会有所波动，妈妈在安排宝宝每天食谱和饮食的时候，还应该兼顾宝宝的这种心情，做到既要有原则性，也要讲灵活性。

### (2) 1岁5个月婴儿的喂养方法

宝宝在这个月时，已长出6颗左右的牙齿，消化能力逐渐增强，饮食已从奶类为主转向以混合食物为主，但其消化系统仍未发育成熟，因此根据宝宝的生理特点，妈妈要明确宝宝的膳食要求：宝宝的胃容量小，1岁半以前，以每天三餐加三次点心为宜。点心安排与正餐时间不要相距太近，否则影响宝宝对正餐的食欲和进食量，造成营养失调。除主食外，奶粉仍为宝宝最基本的食物，每天至少保证800毫升。粮食不要过精，宜粗细搭配，经常给宝宝吃点粗粮，以免出现维生素B1缺乏症，最好每餐多种谷类混合一块吃，可提高营养价值。水果和蔬菜能给宝宝维生素C和矿物质，是宝宝不可缺少的食物。选择蛋白质含量丰富的营养米粉或者肉类、蛋类和谷类等。宝宝对食物的适应能力差，不要给宝宝吃有刺激性的、过硬的、过油腻的、油炸、粘性的、过甜的食物，少吃凉拌菜和咸菜。

### (3) 1岁6个月婴儿喂养方法

此时的宝宝对食物的色香味已经有了初步的要求，妈妈掌握一切常用的烹调方法，对宝宝的愉快进食非常有帮助。切法：蔬菜切成碎末；鲜



豆、干豆，切成豆沙；豆制品切成泥；肉类切成去骨碎末；鱼类切成去刺碎末；动物内脏切成碎末。烹制方法：大米，粥、烂饭；面食，蒸、煮、烩；粗粮或薯类，粥、糊、泥；肉类，烧、煮、炖、蒸；蔬菜，炒、烧、煮、炖。在食物切法上以泥、碎末为主；在烹调上采用蒸、煮、炖、炒、烧为主，不宜油炸。调味品运用：在宝宝的食物中，不宜加入过多的白糖，容易引起宝宝的龋齿，可用葡萄糖替代。也不宜加入过多食盐，会增加宝宝肾脏的负担。对于辣椒、酒、花椒等刺激性调味品应严格杜绝。

宝宝的生长速度明显比1岁前慢，对食物的需求也相对减少，因此对饭菜也不像以前那么感兴趣了。这时宝宝可能不喜欢吃正餐和主食，特别是米饭，因此爸爸妈妈不要强迫宝宝进食，但是为了保证蛋白质的摄入量，可以在宝宝的饮食中添加一些牛奶和鸡蛋。另外多给宝宝吃一些硬的食物，如：饼干，面包干等，以锻炼宝宝咀嚼能力。

## 2. 促进宝宝大脑发育的几种益智食品

鸡蛋：含人体必需的8种氨基酸，还有丰富的卵磷脂及钙、磷、铁等。

核桃：所含的脂肪主要是亚油酸甘油酯，这种油脂能够供给大脑基质需要，所含有的微量元素锌和锰是脑垂体的重要成分。

香蕉：能够帮助大脑制造一种化学成分——血清素，这种物质可以刺激神经系统，对促进大脑的功能非常好处。

苹果：含有丰富的锌，能够增强记忆力，促进思维活跃。

大葱：含有一种叫“前列腺素A”的成分，经常食用能起到舒张小血管、促进血液循环的作用，使人头脑灵活。

## 3. 宝宝进餐时不宜喝水

吃饭时最好不要给宝宝喝水，因为水对食物的消化和吸收非常不利，水会稀释消化液，减弱蛋白酶的活性，进而影响消化。吃饭时给宝宝喝少量的汤是有益的，但边吃边喝，或用水用汤送饭，也是个不好的习惯。

#### 4. 注意糖类的摄取

糖类对于宝宝的生长发育必不可少，但是也不能过量，因为：

如果宝宝摄入过多的糖就很容易降低食欲，导致其他营养素摄入量过少，造成宝宝的营养不良。

如果让宝宝空腹吃糖，这样会使胃肠的酸度增加，出现腹胀，会消耗人体大量的B族维生素，当B族维生素缺少时，就会使唾液和消化液分泌减少，造成消化功能减弱。

如果宝宝摄入过多的糖就会在体内转化为脂肪，导致肥胖症。

如果糖滞留在口腔中很容易产生酸，导致牙齿脱钙，诱发蛀牙和口臭。

#### 5. 宝宝不宜多吃零食

零食是宝宝非常爱吃的东西，可是有些零食吃了之后会给宝宝的健康造成不利影响。家长一定要控制宝宝对零食的摄入。

##### (1) 果冻

果冻不是用水果汁加糖制成的，而是用着色剂、增稠剂、香精、酸味剂、甜味剂配制而成。这些物质对人体不但没有任何营养价值反而还会有一定的毒性，如果宝宝经常吃或吃得太多都会影响宝宝的生长发育和智力健康。





## (2) 泡泡糖

泡泡糖中的增塑剂有微毒，其代谢物苯酚也是对人体有害的物质。另外，宝宝吃泡泡糖的方法也非常不卫生，很容易引起胃肠道疾病。

## (3) 糖精

目前宝宝食用带甜味的食品和饮料大都加入了糖精。大量食用糖精就会引起血液、心脏、肺、末梢神经疾病，另外，还会损害胃、肾、胆、膀胱等脏器。因此尽量不要给宝宝食用含有糖精的东西。

## (4) 爆米花

爆米花的含铅量非常高。当铅进入人体时会损害神经、消化系统和造血功能。宝宝对铅的解毒功能弱，经常吃太多的爆米花就很容易导致慢性铅中毒，造成食欲下降、腹泻、烦躁、牙龈发紫以及生长发育受阻等现象。

## (5) 葵花籽

葵花籽中含有不饱和脂肪酸，宝宝吃多了会大量消耗体内的胆碱，影响肝细胞的功能，还能造成“津亏”，从而造成宝宝的干燥症。

## (6) 可乐饮料

可乐饮料中含有一定量的咖啡因。咖啡因能兴奋人的中枢神经系统，对人体造成潜在的危害。由于宝宝各组织器官还没有发育完善，抵抗力和解毒功能弱，所以咖啡因对宝宝的危害会更大一些。宝宝不要多喝可乐饮料。

## (7) 巧克力

宝宝食用巧克力过多会使其中枢神经处于异常兴奋的状态，出现焦虑不安、肌肉抽搐、心跳加快等症状，而且会影响食欲。

## 6. 宝宝不宜多吃豆制品

宝宝的生长发育过程需要大量的钙，豆制品中含有丰富的钙质，如每百克豆腐含钙1200毫克，每百克豆腐干含钙986毫克，因此人们普遍认为，豆制品是幼儿最安全理想的副食品。但是，如果血液中钙的含量不断增



0-3岁

婴幼儿喂养百科



加，就会阻碍人体对锌的吸收和利用，引起锌含量相对不足。当人体缺锌时会导致食欲不振、生长停滞，味、嗅觉功能减退，皮肤粗糙、伤口不易愈合、性腺发育不良等，甚至还会影响大脑功能。

另外，大豆中含有皂角苷，它不仅能够降低胆固醇，而且还会将人体内的微量元素碘带出体外。长期大量食用豆制品会造成体内缺碘，影响宝宝的生长发育，造成智力下降，出现呆小症。

因而，宝宝不宜过多食用豆制品。

### 7. 不宜给宝宝喝高钙奶

幼儿期是人一生中的第一个发育高峰期，对各种营养的需求量相对也就高些。因此，很多爸爸妈妈为了给宝宝补钙，开始选择一些高钙奶，其实这是一个错误的认识。

1~3岁的宝宝每天需要600~800毫克的钙，通常来说，每100毫升牛奶中含钙大概为100毫克，并且由于是有机钙，与蛋白质结合在一起易消化吸收，吸收率高达70%。所以如果宝宝能每天喝800毫升的配方奶粉或鲜牛奶就基本能够满足需要。虽然配方奶或牛奶含磷较高，会使钙的吸收率相对降低，但只要没有消化道疾病，宝宝获得的钙源也应该是充足的。尤其是所谓高钙奶中添加的钙，多数属于化学钙，人体对其的吸收率一般只有30%~40%，如果在人体中出现沉积，很可能还会形成肾结石。





而对宝宝来说，消化系统发育还没有完善，如果摄入的钙过量时，就会和奶制品中的磷、酪蛋白结合，形成被称为“钙皂”的硬块，导致宝宝大便干燥甚至出现便秘。并且，钙和锌的吸收也是呈竞争性的，如果钙太多时，就会影响锌吸收减少，一旦出现锌摄入不足，味觉减退、食欲下降等问题就会接踵而来，严重的甚至可能导致婴幼儿生长发育障碍。

### 三、1岁4~6个月幼儿的营养食谱

#### 1. 温拌双泥

原料：茄子100克、土豆100克，熟鸡蛋一个，番茄酱5克，精盐、味精、香菜、香油各少许。

制作：把茄子、土豆分别洗净，茄子去皮，土豆上屉蒸烂，剥去土豆皮，分别捣成泥茸状，加入精盐、味精拌匀。将熟鸡蛋剥去皮，蛋清、蛋黄分开，将蛋黄捣成泥，蛋清切成细末，各加少许精盐拌匀。将拌好的茄泥、土豆泥对称放在盘内，再把蛋清蛋黄分别放在茄泥和土豆泥两侧，将西红柿酱堆放在中间，撒上香菜末，浇上香油即成。

功效：茄子和强肾阴、健脾胃的土豆合用，具有清热活血、健脾胃、止疼消肿的作用。宝宝食用对身体健康非常有益。

#### 2. 海米醋熘白菜

原料：白菜心400克，水发海米20克，花生油40克，花椒油5克，白糖20克，醋15克，酱油、食盐和水淀粉适量。

制作：将洗净的白菜心切成2.5厘米长、1.5厘米宽的片，放入开水锅内焯一下，捞出控干水分；将炒锅置火上，放油烧热，下海米和酱油、适量食盐、醋、白糖，再放入白菜片翻炒，加水少许，待汤沸时，用水淀粉勾芡，淋花椒油，盛盘即可。

功效：能给宝宝提供丰富的蛋白质、脂肪及热量。





### 3. 芹菜炒猪肝

原料：芹菜300克，猪肝300克，生抽、酒、生粉、糖、生姜汁、花生油、盐、胡椒粉各适量。

制作：将猪肝洗净，切成3厘米厚的小块，用开水焯一下，加适量生抽、酒、生粉、糖、生姜汁等腌料，进行腌渍浸泡。芹菜洗净，切成5—6厘米长的段，用开水烫一下即捞出，沥出水分。烧热锅，下入油，以猛火烧热，下猪肝煸炒，再加芹菜段，继续炒，加入盐、胡椒粉和生姜汁炒匀，即成。

功效：芹菜含维生素丰富，有粗纤维，利于消化排出；猪肝补肝养血，明目，对增血、保眼有利。因此，本菜很适合宝宝的生长发育需要。

### 4. 蔬菜小杂炒

原料：土豆、蘑菇、胡萝卜、黑木耳及山药各15克，植物油、精盐、芝麻油各少许，水淀粉适量。

制作：先将所有的原料切成片，待用；把洗干净的炒锅放在炉火上，放入少许油，等烧热后放入胡萝卜片、土豆片和山药片，煸炒片刻，再放入适量的汤汁；烧开后，加入蘑菇片、黑木耳和少许盐，烧至原料酥烂，然后用水淀粉勾芡，再淋上少许芝麻油即成。

功效：这些蔬菜中含有宝宝生长发育十分需要的多种营养。





## 5. 藕块银耳汤

原料：鲜藕一节，银耳6~12克，白糖适量。

制作：银耳发好，洗净，放入沙锅用小火煨。鲜藕洗净去皮，切块，用水焯后捞出，放入银耳汤内，用小火煮，放白糖，离火晾凉。

功效：含有丰富的蛋白质、钙、磷、铁、碘等营养素，对宝宝补充钙、碘等非常有利。

## 6. 松子毛豆炒干丁

原料：松子200克，香干4片，毛豆50克，姜末适量，色拉油25克，枸杞子10克，精盐、糖、味精、麻油、高汤适量。

制作：将松子入锅上火炒香备用。毛豆用滚水烫熟后再经冷水冲洗，沥水备用。香干切成小丁，胡萝卜切成碎末，枸杞子冲洗干净备用。色拉油入锅，油热后爆姜末出香味，再倒入香干、枸杞子调味，煸炒少许时间，倾入毛豆，拌炒均匀，放入调料和适量高汤。收汤后，洒上松子拌匀，出锅。淋上麻油，盛入盘中放上装饰菜即成。

功效：此菜谱对于缺钙的宝宝非常有利。

## 7. 胡萝卜粥

原料：胡萝卜（红萝卜）适量。

制作：将胡萝卜洗净，去除根、须，放入蒸锅内上米蒸熟蒸烂，取出晾凉，捣烂成泥。如果小孩喜吃甜食，也可稍加白糖。

功效：胡萝卜味甘，性平，有健脾、助消化之功，并





含有胡萝卜素、B族维生素、脂肪、糖类，其中含大量果胶，有收敛和吸附作用。宝宝腹泻食用后，可抑制肠道蠕动，对消化不良、乳食所伤引起的腹泻有很好的作用。

### 8. 豆腐葱花粥

原料：鲜豆腐2块，葱2~4根，油、姜片、酱油、香油、味精各少许。

制作：豆腐切成小块或条，在清水中浸泡半小时，放入油锅中销煎，加入适量清水，同时放进姜片、酱油，煮沸后再煮20分钟，将葱切碎，拌入豆腐汤内，烧开后，淋入香油，撒上味精即成。

功效：豆腐营养丰富，有“植物肉”之称。豆腐味甘微寒，能补脾益胃，清热润燥，利小便，解热毒。葱辛温，有发汗解毒作用。此汤有散寒清热的功效。用治疗小儿外感风寒，内有胃热、咽痛声哑等症。

## 四、1岁4~6个月幼儿的日常护理

### 1. 语言发育

这个时期宝宝的语言发展还处于“单词句”阶段，即用一个词表示一句话，如说“糖”表示“要吃糖”，因此大人要结合情景，理解宝宝的语言，并在单词句的基础上鼓励宝宝说出双词句。例如宝宝看到一个球就会说“球”，一会又说“宝宝”，这个时候大人要在旁边补充说“宝宝球”，并和宝宝一起玩球，同时多次重复“宝宝球”，让宝宝主动说出“宝宝球”。大人还可以根据不同的情景让宝宝学说“宝宝玩球”“宝宝看球”等。这个时期爸爸妈妈要注意以下几个方面：

(1) 爸爸妈妈教宝宝说话的时候，要注意发音正确。如果爸爸妈妈发音不正确，将来就会影响宝宝的发音。所以，一旦发现宝宝发音不正确，不要认为挺有意思，而要应该及时纠正。另外，还要规范语音，用词恰当。

(2) 在教宝宝学说话的时候，注意把有特点的人或东西联系起来。宝





宝最初叫“妈妈”“爸爸”时，最好让其看着爸爸叫“爸爸”，看着妈妈叫“妈妈”；教宝宝说具体的东西的名称时，要让宝宝看着该东西，这样能够加深宝宝对词语的理解，有利于更好的帮助宝宝记忆。

(3) 爸爸妈妈可以经常带宝宝去动物园或公园，宝宝看到动物就会感到新奇，例如看到大象时，要马上教宝宝说出“大象”，宝宝会更有兴趣的学习。

(4) 接近1岁半的宝宝，学说话的积极性比以前提高了，能说3~4个字的语句。此时爸爸妈妈对宝宝说话时，一定要注意句子的完整，不要说半句话。另外，还要注意不要跟宝宝学，比如宝宝说“饭饭”，但是大人一定要坚持说“吃饭”，这样才能更好的促进宝宝的语言发展。

## 2. 心理发育

这个时期的宝宝开始变得“不听话”了。让吃饭，偏不吃，让干什么就是不听大人的话。出现这种抗拒行为的原因，主要是这时的宝宝已经开始逐步认识到自己是个独立的个体了，有时甚至不接受爸爸妈妈的劝阻，明明知道是爸爸妈妈不同意的事情，还是偏要干下去。

转移宝宝的注意力是一个消除宝宝抗拒行为的好办法。如果宝宝要玩一个脏玩具，可以用一个新鲜的玩具取而代之，或开始一项有趣的活动，这样就比简单地禁止玩脏玩具效果要好得多。

对待宝宝的抗拒行为，最主要的是要把握好宝宝任性的程度，宝宝的主动表现和自我主张是培养其独立性的起点。爸爸妈妈应该知道开放式的培养方式可以长期影响宝宝的自我形象的认知和处理问题的方法，甚至是宝宝的心理健康。因此，爸爸妈妈要注意培养宝宝良好的习惯。

在宝宝开始调皮时要警告或提醒，这是培养宝宝自我控制力的最佳方法。不要过多的提问或发布命令。爸爸妈妈的任务是观察和思考，说出自己所希望的样子，而不是控制宝宝。注意要用真诚、准确的言辞来表现和欣赏宝宝美好的行为，以此来塑造宝宝良好的习惯。

### 3. 语言能力

这一阶段的宝宝喜欢与成人讲话，爸爸妈妈应该把握时机，通过图片、实物等耐心、反复地教宝宝认识事物，增加词汇；使宝宝的知识面加宽，增加语言的内容。但宝宝记忆力有限，所以，也不能教得太多。

对于口齿不清的宝宝，爸爸妈妈要用标准语音给宝宝纠正，反复教宝宝念。

### 4. 喂养

#### (1) 宝宝愉快的就餐

在餐桌上，有的宝宝经常喜笑颜开，有的宝宝经常愁眉苦脸或不停的打闹，事实上，宝宝在还不能用语言准确地表达自己的意愿是，往往会以哭闹来表示自己的愿望。

一个人的情绪好坏，会直接影响这个人的中枢神经系统的功能。一般来说，就餐时如果能让宝宝保持愉快的情绪，就可以使宝宝的中枢神经和副交感神经处于适度兴奋状态，会促使宝宝体内分泌各种消化液，引起胃肠蠕动，也就有了饥饿感，为接受事物做好准备。接下来就是有机体可以顺利地完对食物的消化、吸收、利用，使得宝宝从中获得各种营养物质，宝宝的身体也随之得到了很好的生长和发育。

如果宝宝进餐时生气、发脾气，就很容易造成宝宝的食欲不振，消化功能



紊乱，而且宝宝因为哭闹和发怒失去了和爸爸妈妈进餐时交流的乐趣。因此，愉快地进餐是宝宝身心健康的前提，是非常必要的。

## (2) 宝宝营养不良

小儿营养不良可能会引起宝宝的发育不良、消瘦、肥胖、贫血、脚气病以及消化道疾病等，这对宝宝的身心健康产生严重的危害。所以，要抓住发病前的一些征兆，及早采取有力措施，防患于未然。

如果宝宝长期情绪多变，爱激动、喜欢吵闹或性情暴躁等，可能是甜食吃得过多所引起的；如果宝宝的性格忧郁，反应迟钝，表情麻木，很可能是缺乏蛋白质和维生素等；如果宝宝忧心忡忡，惊恐不安，失眠健忘，则表明体内B族维生素不足；如果宝宝不爱跟人交往，行为怪癖、动作笨拙可能是维生素C缺乏的信号；在食物中添加富含此类维生素的食物，如桔子、苹果、白菜与莴苣等为最佳食疗食物。这些食物所含的丰富的酸类和维生素，能够增强神经的信息传递功能，有效缓解或消除上述症状。如果宝宝的行为和年龄不相称，表明宝宝体内缺乏氨基酸，应该增加高蛋白食品如瘦肉、豆类、奶、蛋等。如果宝宝出现夜间磨牙、手脚抽动、易惊醒，往往是缺乏钙质的表现，要及时增加绿色蔬菜、奶制品、鱼肉松及虾皮等。喜欢吃纸屑、泥土等异物的宝宝可能是跟缺乏铁、锌、锰等微量元素有关。可以给宝宝食用海带、木耳、蘑菇、禽肉及海产品等含锌较多的食物。

宝宝一旦发现营养不良应该及早就医，越早治疗效果会越好。首先要找到病因，既按病因治疗，又要质量有关的疾病与并发症。护理与饮食疗法是极为重要的，营养物质既要符合需要又要适合宝宝的消化能力，食物种类不宜变换过快，应由少到多、由简单到复杂逐步添加，保证一切食物要新鲜和清洁。

注意皮肤及口腔的清洁护理，同时还要注意眼部的护理。如果宝宝眼部出现干燥（维生素A缺乏）要及时到医院治疗，因为一旦发展下去就会致盲。另外，还要给宝宝保温，防止受凉以及呼吸道感染，定期给宝宝测量体重以观察其增长情况，重症的营养不良最好住院治疗。



0-3岁

婴幼儿喂养百科



### 5. 培养宝宝自己穿脱衣服的习惯

1岁以后的宝宝，已经可以自己开始学习穿脱衣服了。刚开始训练的时候，可以先让宝宝自己脱帽子、鞋子、袜子，这些比较简单的动作训练几次，就很容易学会。

爸爸妈妈培养宝宝的穿脱习惯时，应注意以下原则。

培养宝宝穿戴要整齐以及爱干净的好习惯。教宝宝穿戴衣服的时候，要扯平衣裤，扣好外衣，系好鞋带，把帽子戴正。脱下的衣服鞋子要按顺序整齐的放在固定的位置。

要结合宝宝的年龄特点，逐渐培养宝宝穿衣戴帽的能力。

训练宝宝的时候，应该给宝宝详细讲解每一个动作。

要遵循循序渐进的原则。一般来说，宝宝在学穿鞋子是开始分不清左右，穿袜子时不会扯后跟。因此，要仔细、耐心。同时爸爸妈妈要先做示范动作，然后让宝宝自己练习，同时要给宝宝讲清衣物的名称、颜色以及穿各种衣服的动作要领，有利于提高宝宝独立穿衣的兴趣，并能尽早掌握与穿衣有关的语言和技能。

### 6. 正确给宝宝洗肚脐

人的肚脐是自然凹陷的，如果不经常清洗，人体分泌的皮脂腺、汗液以及灰尘等就会聚集在这里，如果和宝宝娇嫩的皮肤黏结在一起，万一因污垢刺激皮肤而发痒，宝宝就会不自觉地搔抓，即使是非常轻微的损伤，也会给病菌感染打开方便之门。因此，宝宝的肚脐



要经常清洗，保持其清洁卫生是非常重要的。

清洗宝宝的肚脐时，要注意保暖，防止感冒，应该使用温热水洗，避免宝宝肚子着凉；清洗时不能用肥皂、洗衣粉等刺激性的去污剂。给宝宝洗肚脐的时候一定要注意千万不要边洗边用手指甲挖掏，如果肚脐里的污垢清除不掉时，可用消毒棉花棒蘸上芝麻油，浸于肚脐，稍候片刻再用消毒棉花棒轻轻擦拭。清洗干净后，要用消过毒的纱布将整个腹部擦干，再撒上爽身粉即可。



## 7. 宝宝不听话的处理方法

抗拒行为是宝宝成长过程中的一种正常表现。1岁多的宝宝已经具有了自我意识和独立意识。开始初步认识到自己是一个独立的个体，知道自己的名字，对自己的玩具和衣服也开始出现一种独占的心理。宝宝的抗拒性行为就是这独占心理发展的外在行为的一种表现，另外，这种心理还表现在宝宝对周围环境具有好奇心以及探索的热情等。

如果宝宝不听话的时候，简单粗暴的禁止不但没有好的效果，而且还很容易挫伤宝宝的自尊心和自信心，会抑制其独立自我意识的发展。转移宝宝的注意力是比较好的一种方法，如不想让宝宝玩脏东西的时候，就应该拿一件干净的、宝宝更感兴趣的东西来替代。此外，在对待宝宝的抗拒行为上爸爸妈妈可以做一些非原则性的让步，也就是说在一些无关紧要的小事上可不必太在意，让宝宝顺着自己的意愿去做，多给宝宝一些发展的机会。但是在一些基本的行为习惯方面一定要注意对宝宝的培养，比如良好的睡眠习惯以及卫生习惯等。

对待宝宝的抗拒行为，最重要的是要把握好宝宝任性的程度，宝宝的主动表现和自我主张是培养独立性的起点。爸爸妈妈应该知道开放式的关怀能够长期影响宝宝的自我形象以及处理问题的方法甚至是其身体的健康。这里给爸爸妈妈提以下几点建议：

要适当地赞扬宝宝的行为，如“你搭的塔真大！”等。当然这种赞扬要准确、真诚，同时避免过分的言辞。



不要给宝宝提问或发布命令。爸爸妈妈的任务只是观察，说出自己的意见，而不是控制或指导宝宝。

当宝宝开始调皮时要给以警告或提醒，这是培养宝宝自我控制能力的最佳办法。

用表扬或欣赏来肯定宝宝好的行为，以此塑造宝宝的积极性行为，对宝宝故意吸引注意的行为不必去理。

## 五、1岁4~6个月幼儿的安全防护

### 1. 厨房

厨房的地面经常会因水渍及油渍造成地面湿滑，当妈妈忙着炒菜的时候，宝宝可能会溜进厨房，面临跌倒、受伤的危险，因此，事先做好一个规划，是非常重要的。

厨房的门锁要做好安全措施，以免宝宝在大人不注意的时候会进去。

随时把地上的水渍、油渍擦干净，保持厨房干燥。

锅、碗、瓢、盆用完后要立即放回原位，防止给宝宝造成行走障碍。

在洗手池的附近，贴上有色的贴条，告诉宝宝不可接近。

餐桌、餐台要加装好防护设施（圆弧角型防护棉垫），防止宝宝





跌倒时受伤。

在宝宝的鞋底上粘贴上止滑垫。

## 2. 卧室

床边和床尾都很容易造成宝宝滑倒、碰撞，爸爸妈妈应该多陪伴宝宝，帮助其熟悉房间的布局设置，避免不必要的伤害。这个时期的宝宝在卧室里除了前面应注意的安全问题，还应该注意以下几点。

不能把宝宝单独留在床上睡觉，防止宝宝醒来时因慌张而跌落床下。

经常把房间的家具指给宝宝看，让其熟悉环境。

在床边、床尾应放置附有止滑垫的踏脚垫，或是在整个房间都铺设布质、塑胶的拼装地毯等，止滑拼装地毯能够有效的防止宝宝滑倒。

被单的裙摆不能太长，以免宝宝绊倒。

宝宝的玩具、衣物一定要收拾整齐，防止宝宝绊倒。

床沿、家具的尖角要加上防护设施（圆弧角型防护棉垫），防止宝宝跌倒时受伤。



## 3. 浴室

浴缸前往往会有很多水渍，是宝宝最易发生滑倒的地方，因此绝对不能让宝宝单独上厕所或洗澡。平时还应该做好浴室的安全措施：

浴室使用过之后，应马上擦拭干净。

加装抽风机，能够快速把浴室内的水气抽干。



0~3岁

婴幼儿喂养百科



肥皂、洗漱用品等一定要放在宝宝拿不到的地方，防止宝宝玩耍时溢出，造成地面湿滑。

宝宝喜欢玩水，可以为其准备好小盆子、小椅子，让宝宝坐在椅子上，安全地玩。

浴室的地板应使用实木止滑地垫或塑胶拼装地垫。

#### 4. 客厅

这个时期是宝宝刚学会走路的时候，和家中的桌子差不多高，头很容易碰到桌子的边角，对宝宝造成伤害，因此一定要注意桌角的安全隐患，最好是用东西把桌角包好，防止宝宝身体碰在上面产生伤害。

现在家具的门、抽屉等，也非常容易被打开和关上，宝宝在玩的时候，如果不小心就很可能把手夹在里面，造成伤害。因此，爸爸妈妈应该注意采取有效地措施尽量防止这类事情的发生。

沙发的四周、茶几以及电视前都是宝贝最容易滑倒的地方，因此，要尽量选择柔软、无尖角的家具。如果可能，可以为宝宝留一个专用的游戏区，让其有个安全的活动范围。

保持客厅的整洁，不要让玩具、书籍以及杂物等散置一地，以防宝宝被绊倒。

地板不要打蜡，避免宝宝滑倒，最好铺设安全的地垫（PVC材质），这样即使宝宝不小心跌倒，也不会受伤。

铺设地板的材质要尽量避免使用石材，可以选择弹性的塑胶地砖。

铺设地毯时，下面最好要加装止滑垫，防止地毯滑动，引起宝宝跌倒。

尽量把客厅里的高桌子、高椅子收到宝宝不会去的地方，无法避免时，也不要让宝宝单独爬到高桌子、高椅子上。



## 5. 窗台、阳台、楼梯

宝宝都比较喜欢在窗台或阳台上看风景、游戏，但是一定要防范宝宝失足坠落，而楼梯的设计如果不安全，也很容易会使宝宝滚落受伤，应该特别留意。

窗口应加装窗栏，平时应该把窗户拴好，防止宝宝自己爬出去。

不要让宝宝单独上下楼梯，如果室内有楼梯，在其顶端、底端最好加装栏杆。

楼梯的照明要充足，防止宝宝因视线黑暗而滚落。

阳台栏杆的间隔不能太大，小心宝宝穿过坠落。

为避免雨水飘入打湿阳台，阳台的地面上可以铺设实木的止滑地板、塑胶地砖、防滑板，或是石纹地垫等。

楼梯的台阶上要贴止滑条，楼梯口应该铺设止滑脚踏垫。

## 六、1岁4~6个月幼儿疾病的防治

### 1. 小儿锌缺乏症

患有该病的宝宝往往会出现消化功能减退，生长发育落后，免疫功能降低，智能发育迟缓。

针对此病主要是实行锌剂补充，通常使用葡萄糖酸锌，另外在平时还应该注意给宝宝的饮食要平衡，戒绝宝宝挑食、偏食以及吃零食的习惯。多给宝宝吃一些含锌丰富的动物性食物如动物肝脏、鱼、瘦肉、禽蛋以及牡蛎等。

### 2. 上火

宝宝易上火，主要原因有内因和外因两部分。宝宝的体质偏热，容易出现阳盛火旺，即上火现象；其次，宝宝的消化吸收及自身的调节能力比较弱，导致食积化热而上火；再加上宝宝的皮肤不能很好的锁住身体内





的水分，容易导致水分流失，从而出现宝宝上火。

另外，随着天气的逐渐转热，同样也能引起宝宝的上火症状。很多宝宝都非常喜欢吃油炸食品、糖果零食等，这部分高蛋白质食品的摄入都会导致上火。

有的爸爸妈妈认为，只要给上火的宝宝多喂点水喝就没事了。事实上并非如此，小病如果不治很可能就会发展成大病，可能会发生以下疾病：

### (1) 便秘

有的宝宝上火后会出现大便秘结，排便时由于肛门受干结粪便的刺激出现疼痛而哭闹，年龄偏小的还可能会出现小便发黄的“积火”现象。

### (2) 上呼吸道感染

宝宝上火后会出现咽喉部干燥，抵抗力下降。如果宝宝受到鼻病毒等感染，就会发展为上呼吸道感染，造成发热、鼻塞及咳嗽等症状。如果是细菌感染，就可能引起气管炎、支气管炎以及肺炎等。

### (3) 百日咳

宝宝上火后咽喉干痛，往往会出现咳嗽的症状；7~10天后就表现为阵发性痉挛性咳嗽；有的病程可能会长达2~3个月，因此有“百日咳”之称。

如何预防宝宝上火呢？

第一，合理饮食。防范宝宝“上火”的重要因素是合理的饮食搭配。平时还要多给宝宝喝些白开水，多吃蔬菜、水果，少吃肉类。



第二，科学药物进行治疗。宝宝上火应该采用科学合理、清热、药效平和的专业去火药品。例如可用被称为“小儿去火专家”的三公仔小儿七星茶颗粒。

第三按摩治疗法。用手指在宝宝的小腹上，依次画“1”“L”以及倒“U”字，重覆按摩的同时还应该说“I Love You”，这是ILOVEYOU按摩疗法，很多宝宝都比较喜欢这种按摩方法。

### 3. 水痘

水痘的早期症状和感冒非常相似，一般会有两三天感冒症状，因此开始的时候很难分辨。由于水痘病情一旦严重了就会引发脑炎、心肌炎等严重的并发症，所以提醒爸爸妈妈，如果宝宝在春季里出现感冒的症状，最好是给宝宝服用治疗感冒的药物，因为在水痘前期抗感冒的药物对水痘的病情也有一定的效果。不过，如果宝宝不是感冒，而是有出水痘的迹象，应该尽快带宝宝到医院看医生，进行诊断治疗。

在早期类似感冒的症状后，水痘患儿才会在特殊部位出现水痘，如发髻、耳后、小外阴及肚脐周围等都会出现小丘疹。这些小丘疹呈水泡的形状，很快就会破溃，破溃口塌下后和火山口很像，这也是帮助判断宝宝是否感染水痘的手段之一。

需要特别注意的是水痘的丘疹化脓后宝宝会感觉比较痒，但是如果抓挠破了发生细菌感染，就很容易会留下疤，因此宝宝得水痘除了及时护理外，还应该遵从医嘱给宝宝使用些止痒药。另外，



0~3岁

婴幼儿喂养百科



如果宝宝的皮疹化脓，同时还出现发烧的症状，就应该立即带宝宝到医院复诊。

除了遵医嘱用药外，水痘患儿的饮食也应该清淡，另外一定要注意室内通风。

#### 4. 急性鼻炎

急性鼻炎大部分是因为感冒发展而来，多为病毒，并且可能有细菌导致。首先出现全身不适、乏力、低烧、鼻腔及鼻咽部发痒、干燥、灼热感及打喷嚏等症状，接着就会出现鼻塞、嗅觉减退、清水样鼻涕，全身症状逐渐加重，体温上升，头痛及四肢关节痛。以后逐渐会进入恢复期，鼻塞开始缓解，鼻涕也开始逐渐减少，全身的症状明显减轻。整个病程大概为7~10天。

宝宝发病后要及时就医，力求彻底治愈，防止演变成慢性鼻炎。督促宝宝休息，多喝白开水或蔬果汁。同时还应该及时清除鼻内的分泌物，保持呼吸通畅。必要时可以在喂奶和睡前用温湿毛巾敷宝宝的前额，或用0.5%的麻黄素液滴鼻，每次一侧鼻孔滴一滴即可。忌用滴鼻净，防止出现不良反应。

#### 5. 大便有血

在宝宝的粪便中发现血丝时，需要考虑的有两个主要问题。首先应该确定宝宝粪便中出现血丝的原因；其次是要消除担心和害怕的心理，后者可能是更重要的。因为不正常的便血可能是癌或其他严重疾病的潜在信号。有时候会经常发现宝宝，特别是轻微腹泻的宝宝，常拉出像血一样的粪便，实际上这是某些食物或药物中的颜料染上的，如果还有怀疑，可以进行粪便化验，这样就能够消除爸爸妈妈的疑虑。

如果宝宝粪便里的红色物质确实是血，而且是以条纹状出现，粪便还非常硬，或者宝宝在排便中出现疼痛，那么很有可能就是肛裂出的血，大多数粪便带血的宝宝都是这个原因。可以给宝宝用热水洗澡，调节其饮食



量，再配合以药物治疗，就会有非常良好的效果。

发现宝宝粪便中有血的第三类原因可能是许多不同感染所引起的腹泻。这种由病毒或细菌引起的腹泻，有时可能会出现一种短暂的但又引人注目的血性粪便。宝宝可能会发高烧，不但便里有血，偶尔还会出现脓、黏液以及没有消化的食物。所有患这种疾病的患儿都要由医生诊断和治疗，尤其是要注意急性菌痢。

## 6. 小儿冻疮

小儿冻疮是宝宝冬季常见的一种病，它是冬天常常在户外玩耍、或到户外的时候没有注意做好防寒防护的宝宝容易发生的一种皮肤病。一般在气温低（10摄氏度以下）、潮湿的环境下容易发生，每年冬季会复发，等天气转暖后自愈。

### (1) 小儿冻疮的症状

主要发生宝宝的肢体远端血液循环不良的部位，如手指、手背、耳轮、耳垂、面颊、脚趾、脚跟、脚边缘及脚背。被冻伤的部位一开始会充血发红，形成暗红色的斑，同时还会伴有肿胀、疼痛以及发痒等，特别是一遇到热时，就会又痒又胀十分难受；如果不能及时控制病变，暗红色的斑就会逐渐变成暗紫色，肿胀更加厉害，严重时还会出现水泡。等水泡破溃以后就会形成溃疡面，这个时候，疼痛就会更加严重。一般情况下冻疮愈合得会非常慢，一直等到天气暖和以后才能好转。



0-3岁

婴幼儿喂养百科



## (2) 宝宝患了冻疮以后的治疗

宝宝患了冻疮以后要及时治疗，病变的部位应用水清洗，并且每天用温热的油剂轻轻按摩，没有破溃时在红肿疼痛处涂抹冻疮软膏或维E软膏，也可以请中医开一些草药煎洗（桂枝20克、红花20克、附子20克、荆芥20克、紫苏叶20克，加水3000毫升，煮沸稍冷后浸泡）。当有水泡和水泡破溃形成溃疡面时，最好请医生处理，防止由于处理不当而加重病变出现促发合并症。

## (3) 冻疮重在预防。

每年的寒冬季节，要让宝宝适当进行户外活动，积极加强身体锻炼，从夏天开始就用冷水洗脸、洗脚，逐步提高四肢血管对寒冷刺激的适应能力。增强机体防寒、防潮的能力。另外还需要特别注意的是，保暖对宝宝特别重要，宝宝的衣着应该随着气候的变化而随时增减，穿着要宽松。特别是当室外温度在0摄氏度以下外出的时候，一定要给宝宝要戴好手套、护耳的帽子，穿上棉袄，戴上口罩等；每天要给宝宝作局部的皮肤（好发冻疮之处）按摩，以促进血液循环畅通；鞋子不能太紧，防止影响脚及脚跟的血液循环；在严冬的季节从户外进入室内时，不要立即烤火，也不能用热水泡手、脚，应尽快脱掉外衣，换上温暖、干燥的衣服及鞋袜，大概5~7分钟后会自行转暖，从而预防冻疮的发生。对已经发生冻疮的宝宝，饮食方面要注意多让其摄入高热量、高蛋白质和高维生素的食物，多吃一些瘦肉、猪肝、鸡蛋，还要多吃新鲜的蔬菜和水果，以利于皮肤保湿。

## 七、1岁4~6个月幼儿智能开发和早期教育

### 1. 宝宝的智力表现

此时的宝宝学会了独走而且走的比较稳，有的宝宝甚至开始跑。宝宝的手更加灵巧，说话的词汇增多，会说一些双词句，喜欢模仿，勇于探索，爱发脾气。爸爸妈妈重要的责任是掌握好给宝宝自由发展的机会和必

要保护约束的尺度。

### (1) 动作

宝宝用匙吃东西时需要帮助，会用掌握笔涂涂点点，会拿蜡笔在纸上乱画，会翻书页（也许是两三页一翻），能搭起2块方木，用手指握杯，但握得不稳有倾斜，常常把杯子里的东西洒出。

### (2) 语言

这时爸爸妈妈要有意识地多用语言来指导宝宝的行动。如可以让宝宝“把书拿过来”“给爸爸拿拖鞋”“去跟小朋友到外面一起玩”等，使宝宝建立能按大人的指示做事的概念。同时还要注意一些否定性词语的学习和使用，应该让宝宝真正理解什么是“有”，什么是“没有”，什么是“要”，什么是“不要”，什么是“是”，什么是“不是”等概念，并能学会用语言正确地表达。



### (3) 社交

现在宝宝会走路了，因此可以使其无处不到了。爸爸妈妈应该抓住这个时机，对宝宝进行社交智能的培养。这时的宝宝会模仿爸爸妈妈、模仿周围同龄的宝宝，因此在为人处事方面一定要为宝宝做好榜样，潜移默化地引导宝宝。

鼓励宝宝多出去玩。这个时期的宝宝会非常喜欢，也很容易跑到外面跟别人玩。大人要经常带宝宝到公园，到小区的花园等地方，让宝宝跟别的小朋友玩耍，这样能够促使宝宝学到很多社交的知识。



0~3岁

婴幼儿喂养百科





#### (4) 心理

宝宝已经能够准确地表示愤怒、嫉妒、焦急、害怕、同情等情感；还非常喜欢模仿大人的动作；能听指令帮忙拿东西；会表示出自己的情绪，有时好发脾气、扔东西；对陌生人会表示出新奇。能够认出家中其他的人，会拿凳子让大人坐下，会告诉大人自己要大小便。对一些图片中的画面有了记忆；可以玩简单的想象游戏，如轻拍或摇动玩具娃娃；会自己在柜子里或橱里找东西；用手指或东西戳洞。

### 2. 智力开发训练

宝宝的智力能力表现在多个方面，因此开发训练宝宝的智力时，也要从多方面、多角度的着手进行。

#### (1) 观察能力的培养

培养上下、里外、前后方位意识。如游戏的时候可以告诉宝宝：“球在箱子里。”“小车在箱子的外面。”等。

辨别多少。可以让宝宝给家人分东西，看看宝宝分的是否一样多，再放到桌子上比比看谁多谁少。也可以用专门的图画，训练宝宝认识多少。

比较高矮。让宝宝知道爸爸比妈妈高，宝宝比妈妈矮。也可以用玩具比比看，哪种动物高，哪种动物矮，或直接带宝宝到动物园实地比较一下，或者是看动物的画片，如小乌龟和小兔子，小猴子和长颈鹿等比不谁高谁矮？如果小猴子爬到高高的大树上，是不是比长颈鹿更高了？

观察事物的特征，有助于宝宝随意注意的形成和发展。经常带宝宝观察动物、自然景物的时候可以随时提问宝宝，如“小猫在吃什么？”“它怎么叫？”“小鸟在哪里？”“红色的花在哪里？”“闻闻看什么东西是香香的？”等。

#### (2) 记忆力的培养

词汇记忆。爸爸妈妈在给宝宝讲述比较熟悉的故事，或教宝宝念熟悉的儿歌，或唱熟悉的歌曲时，可以有意识地停顿下来让宝宝自己补充，由



简到难，开始让宝宝续上一个字，以后可以逐渐让宝宝续上一个词甚至是一句话，这样既能促进宝宝记忆力的提高，还可发展宝宝的语言能力。

实物记忆。让宝宝回忆起不在眼前的实物，可给宝宝一件玩具，让其看着爸爸妈妈将玩具放到盒中，盖上盖子，然后让宝宝说出盒中玩具的名称。

### (3) 思维能力的培养

比较大小。用套蛋、套塔或大小不同的纸盒等玩具，教宝宝按尺寸的大小，将小尺寸的套入大尺寸的玩具中，让宝宝在游戏中进行比较、概括并做简单的分析。

按颜色特征将物体归类。在游戏中，爸爸妈妈可让宝宝他在各种颜色的物体中，将指认颜色的物体找出来。在游戏中，还可以让宝宝按颜色分别放置物体。例如，将红色的木制小球放到红色盒子中，而把蓝色的小球放到蓝色盒子中去等等。

发展宝宝解决问题的能力。如教宝宝用小锤子把小木板钉进潮湿的沙土中，用木棍将手拿不到的环拉到跟前等。

### (4) 动作能力的培养

扶栏上、下楼梯。训练宝宝学习上、下楼梯。训练上下楼梯时，开始选择的楼梯不要太多层，以便于宝宝能够较顺利地地上完楼梯，体验到成功的快乐。

跑步练习。爸爸妈妈可通过游戏来训练宝宝跑步的灵活性和稳定性，如灵活的向前跑，转弯跑。

通过游戏、手工、鼓励宝宝做力所能及的事，促进手动作的稳定性、协调性和灵活性。

### (5) 习惯和生活能力的培养

白天睡眠的次数逐渐减为1~2次，可根据作息制度，将宝宝白天的睡眠安排在午饭后，睡眠时间为1.5~2小时。宝宝改用新的作息制度需要有一个过程，爸爸妈妈可根据自己宝宝的身心特点，逐渐使宝宝的作息时间安排向新的制度过渡。



可安排宝宝每天早、中、晚三餐主食，在早中餐及中晚餐之间各排一次点心。培养宝宝进餐的正确姿势，教会幼儿正确使用餐具，不要边玩边吃，不要在饭桌上引逗宝宝大笑，以防呛咳窒息，饭后不要让宝宝做剧烈活动，可让宝宝轻微安静地活动半小时，避免呕吐。

教宝宝养成饭前便后洗手的习惯。对于宝宝来说，学会任何一种新的本领都是一件复杂的事。爸爸妈妈要帮助宝宝减轻掌握这些新技能的困难。爸爸妈妈要有耐心，使宝宝能顺利地掌握构成技能的一个个动作。

培养宝宝爱护玩具的习惯。

### (6) 想象力和创造力的培养

模仿游戏。游戏能促进宝宝创造性想象的发展。爸爸妈妈可以指导宝宝玩模仿日常生活情节的游戏，开始可由爸爸妈妈设想游戏的内容指导宝宝游戏。

有意识、有计划地培养宝宝绘画。绘画不但能够发展宝宝认识事物的能力，而且还有利于发展宝宝手部小肌肉活动的能力，更有利于对宝宝进行审美教育。进而可以逐步发展想象力和创造力，培养感受艺术美、自然美和社会生活美的能力。绘画还可以培养宝宝独立活动和专心做事的好习惯，促进智力的发展。

培养听音乐和欣赏音乐的能力。音乐能够给人以美的感受，扩展宝宝对周围环境中各种不同事物的想象力，能够促进宝宝情感和智力的发育。宝宝出生后的第一年是其音乐能力发展的起点，可以通过培养宝宝区分音的高低、音的长短、力度、







音色、节奏以及旋律等的能力，来培养宝宝的音乐感受力。宝宝熟悉的歌曲、有趣和有节奏的乐曲都能发展宝宝的音乐想象力。

### 3. 社交能力

通常情况下，刚开始走路的宝宝，都对其他的小朋友比较感兴趣，愿意和人亲近，但是还不能很融洽地在一起玩，基本上是各玩各的。不过宝宝最初的交往能力就应该从这个时候开始培养，可从三个方面入手。

#### (1) 教育宝宝礼貌待人

家里来客人要教宝宝打招呼，问好，接受别人的东西说谢谢，客人走时挥手说再见。鼓励宝宝取糖果、水果等招待客人，把玩具分给到家里来的小朋友玩等等。

#### (2) 平时要利用各种机会丰富宝宝的语言词汇

并能简单说明物体的用途和关系，扩大宝宝的认知范围，有利于促进宝宝语言的理解与表达。多给宝宝看图片、幼儿书籍等，教宝宝认识各种物体的名称，对着图片或实物，可以询问宝宝图片或实物的名称及用途“这是什么？”“干什么用的？”引导宝宝回答，如果回答正确时就要亲亲宝宝，以示鼓励。这个时候的宝宝已经开始喜欢听大人讲故事了，给宝宝讲故事的时候，开始要讲得慢而简短，发音要清晰，表情要丰富，还可以根据故事情节加上动作，以增加宝宝的注意力和兴趣。宝宝爱听讲过的故事，因此平时应多重复几次，还可以将宝宝目睹或经历的事情，编成故事。也可根据宝宝的特点编故事，用它来加强行为规范和思想品德教育。

#### (3) 要多给宝宝创造与外人接触的机会

可以每星期带宝宝去几次超市，有可能的话，每天还可以带宝宝到小朋友玩的地方去。宝宝也许不和别的宝宝一起玩，但是却愿意看着，还可能会站在很近的地方盯着看，或很严肃地把手里的东西递给别人，然后又拿回来。到2~3岁的时候，宝宝就会同别的宝宝一起玩得很开心。

#### (4) 帮助宝宝结交玩伴

鼓励他们交往，并给予宝宝自由选择玩伴的权力。爸爸妈妈可以经常



请一些小朋友到家里玩，让他们一起做游戏、听故事、唱歌、跳舞或画画等，要逐步培养宝宝和同伴交往的习惯。即使在玩的过程中，宝宝们闹纠纷，也不要强把宝宝拽回家，更不要骂宝宝“草包”“笨蛋”等。最好的方法是从中调停，让宝宝们自己解决矛盾，友好相处。

### (5) 养成良好的交往习惯

宝宝最初的交往会出现一些不友好的态度，如说，“不要你到我家里来”，或双手把小朋友推出去，或者抢夺别人手中的玩具，或一大堆玩具自己一个人霸占，不愿分给别人等。这些不良态度的出现，有的是受大人影响的结果。如大人间不礼貌的训斥、吵架就会传染宝宝。有时，大人会对宝宝说这样的话：“咱宝宝会打人呢！好！打得好！”“我不喜欢你，我喜欢小妹妹”“快收起来，隔壁小弟弟要来抢你的了！”这些做法只会引发宝宝的嫉妒、自私自利以及贪心的心理。因此应该从正面教育宝宝，让宝宝学会谦让、容忍、礼貌等行为，养成良好的交往习惯。

很多爸爸妈妈整天担心这担心那，怕宝宝在外面不小心摔了，怕宝宝在外面与人闹纠纷吃亏，怕在外面学坏等，不给宝宝社会交往的机会，总是把宝宝关在家里或院子里独自玩耍。于是宝宝变得越来越内向，逐渐失去了天真活泼的性格，这是不可取的。

### 6. 独立意识

好的习惯都要从小培养，虽然宝宝的自理能力还非常有限，但是爸爸妈妈应该开始有意地培养宝宝的独立意识，减轻并逐渐消除宝



宝宝的依赖心理。

### **(1) 爸爸妈妈应该承认宝宝的独立人格**

平时要多和宝宝平等交谈，让宝宝充分表达自己的思想和感受；放手让宝宝去做自己喜欢的、且不违反原则的事，使宝宝充分展现自己的能力。在这些活动过程中，让宝宝逐渐意识到，自己是一个有独立思想和独立能力的人，不是事事必须依赖爸爸妈妈的小东西。

### **(2) 确定适当范围，支持宝宝“自己来”**

凡是宝宝能自己做的事，必须支持其自己做，并且随着年龄的增长不断扩大“自己来”的范围。如1岁的宝宝吃饭时要自己来，便能满足其要求，不要怕宝宝把饭洒到桌子上；2岁左右的宝宝要学会自己洗手洗脸，自己爬楼梯、穿脱鞋子等等，要允许宝宝自己做。这样既能锻炼宝宝动作的灵活性、准确性，还能增强宝宝自理的能力。

### **(3) 爸爸妈妈要以身作则**

年轻的爸爸妈妈，如果发生了经济问题，不要伸手找自己的父母要；夫妻吵架，妈妈不能赌气回家“搬救兵”；不要两手空空地带宝宝去爷爷奶奶家又吃又拿。这一切都不利于对宝宝独立意识的培养。如果爸爸妈妈遇到困难都应该自己想方设法解决，宝宝会耳濡目染地受到良好的熏陶。

### **(4) 让宝宝勇于承认错误，承担责任**

很多时候由于宝宝的粗心丢掉了玩具，或者由于动作不协调导致摔跤，爸爸妈妈就会说都是自己不好，或者说都是绊倒宝宝的石头不好等等，低声下气地向宝宝“道歉”。爸爸妈妈可能以为这样做会使亲子间的关系融洽，其实不然。这样做很容易形成亲子间既依赖又对立的关系。宝宝年龄小不懂道理，爸爸妈妈为讨好宝宝，把自己降低到宝宝的水平，会使宝宝从心里不尊重爸爸妈妈，认为一切都是爸爸妈妈或者外物的错，总之不是自己的错误，这样就会形成事事依赖爸爸妈妈、事事反抗爸爸妈妈、事事找借口的不良习惯。

### **(5) 应该坚持让宝宝自己走路**

如果路途比较远，可以让宝宝在中途多休息几次。不要宝宝一喊累，



0-3岁

婴幼儿喂养百科





就心疼地抱起宝宝或者打车。这样下去，宝宝自然就会产生依赖心理。正确的做法应该是让宝宝稍事休息，等宝宝体力恢复后，继续自己走。这样做才不会使宝宝一遇到困难就退缩到爸爸妈妈的羽翼下寻求庇护。

#### (6) 让宝宝学会忍受适度的疼痛

宝宝在路上不小心跌倒后，有的爸爸妈妈往往会赶紧扶起宝宝，然后心疼地问：“是不是很痛？”这种问法会使宝宝不假思索地回答：“好疼。”爸爸妈妈会说出诱使宝宝产生依赖心理的话，反映出爸爸妈妈的一种心态，即一方面想严格管教宝宝，另一方面又希望宝宝撒娇或依赖爸爸妈妈。爸爸妈妈应该用“不痛吧”的问法取代“痛吗”。宝宝自然会回答：“不痛！”，爸爸妈妈该及时表扬宝宝“真勇敢！”这样有助于培养宝宝的独立意识和承受能力。





## 第十二章

# 1岁7~9个月幼儿喂养指南

这个阶段宝宝的饮食没有太大变化，已经能接受较硬食物，这样能使宝宝牙齿，舌头，颌骨的发育。需要给宝宝吃些高钙的食物，以满足宝宝发育需要。由于宝宝消化功能还没有完善，因此饮食仍以清淡为主。

### 一、1岁7~9个月幼儿的发育状况

#### 1. 身体发育

具体身体发育特征如下：

体重：男婴大概为11.16千克，女婴大概为10.83千克。

身长：男婴大概为82.31厘米，女婴大概为81.62厘米。

头围：男婴大概为47.54厘米，女婴大概为46.52厘米。

胸围：男婴大概为49.08厘米，女婴大概为47.32厘米。

坐高：男婴大概为50.96厘米，女婴大概为50.79厘米。

#### 2. 语言发育

这个时期的宝宝在自己玩玩具的时候，会对着玩具说话；在搭积木的时候还会小声叽叽咕咕。爸爸妈妈可参与到宝宝快乐的游戏，和宝宝对

话交流。爸爸妈妈要注意这时千万不要使用宝宝的语言跟宝宝对话，因为这样可能会耽误宝宝学习说话，而应该要用规范发音和宝宝进行对话，要抓住一切机会鼓励宝宝大胆说话。

### 3. 运动发育

这个时期的宝宝走路已经很稳了，还能够跑，可以自己单独上下楼梯。如果有什么东西掉在地上，会马上蹲下身子去把它捡起来。这时候的宝宝很喜欢大运动的活动和游戏，如跑、跳、爬、跳舞和踢球等。并且很淘气，常会推开椅子，爬上去拿东西，甚至踩着椅子上桌子，踩着桌子上柜子，总是闲不住。

宝宝此时用一只手就能够拿着小杯子很熟练地喝水了，用汤匙的技术也有很大提高。能把6、7块积木搭起来，会把珠子串起来，还会用蜡笔在纸上模仿着画垂直线和圆圈。

### 4. 心理发育

宝宝的个性在这个时期已经表现出来了，喜欢听音乐的宝宝在听到音乐是会竖起耳朵仔细倾听，喜欢画画的宝宝会用彩笔自己涂鸦，喜欢运动的宝宝则会蹦蹦跳跳跑个不停。爸爸妈妈应尽量满足宝宝某种爱好的需求。宝宝的活动范围也有了较大的提高。喜欢爬上爬下，喜欢模仿爸爸妈妈做事，如擦桌子、扫地灯，喜欢模仿哥哥姐姐的动作等。

逃避依赖、主张自我，是这个时期宝宝的特点，但成人常常无法及时改变以往的态度，





忘记这些是正常的成长规律，以至于胡乱地愤怒惊讶。宝宝想主张自我、尝试独立，爸爸妈妈就顺着宝宝的心意，也许能缓和宝宝的反抗，还可以借着轻微的反抗培养宝宝的生活意欲，这未尝不是一种收获。

此时宝宝感情的发展也日趋复杂化。在和成人的心灵交流中，或者是看电视、观看图书时，都能感受到宝宝幼嫩的感情在萌动。

在社会性方面，宝宝与亲近的大人关系很和谐，但是跟陌生人，以及不熟悉的亲友就会显得很生。不过，与其独自一人，宝宝倒是宁可与人同处，这就是这个时期的宝宝的特征。再进一步，与朋友的关系就会活泼化了。



0~3岁

婴幼儿喂养百科

## 二、1岁7~9个月幼儿的饮食

### 1. 喂养特点

由于这个时期的宝宝，饮食正逐渐开始向成人的饮食过渡，因此食物的选择范围也将逐渐扩大。食物也逐渐以混合食物为主，根据宝宝的生理特点和营养需求，保证均衡营养的同时还应注意以下方面：

可给宝宝少吃多餐，1岁半以后在三餐的基础上，可在下午给宝宝加一餐的点心。但点心要适量不能过多，与晚餐的时间不要太近，以免影响食欲，点心的量要少而精，要有计划地进行，避免高热高糖的食物。也要注意不能随意给宝宝零食，否则长此以往会造成宝宝营养失衡。

可以多给宝宝吃些蔬菜和水果。如：油菜、西红柿、胡萝卜柿子椒等，不能用水果代替蔬菜，一般1岁半至2岁的宝宝，每天蔬菜和水果的摄取应在150~250克。肉类、鱼类、豆类、蛋类中含有大量优质蛋白，因此，可以给宝宝多提供些这样的食物，1岁半至2岁的宝宝，每天应该摄取的肉类大概40~50克，豆制品25~50克，鸡蛋1个。牛奶中富含钙等营养物质，因此，1岁半至2岁的宝宝每天应摄入250~500克牛奶。

## 2. 宝宝米饭制作的禁忌

洗米时不要用力搓，时间不能太长，一般洗2次即可，不要在流水下冲洗，不宜热水淘洗，不宜浸泡太久。最后采用蒸饭或焖饭的方式，尽量避免炒饭。熬粥时最好不要加盐，以防止维生素破坏。

## 3. 宝宝不宜吃巧克力

巧克力中含有微量的咖啡因。是一种高热量食品，但其中蛋白质的含量较低，脂肪的含量偏高，营养成分的比例不符合宝宝生长发育的需要，在饭前过量吃巧克力就会产生饱腹感，因而会影响食欲，但饭后很快又会感到肚子饿，这就会使正常的生活规律和进餐习惯被打乱，影响宝宝的身体健康。巧克力所含的脂肪较多，不含能刺激胃肠正常蠕动的纤维素，因而会影响宝宝胃肠道的消化吸收功能。另外，巧克力中还含有使神经系统兴奋的物质，会使宝宝不易入睡和哭闹不安。此外，多吃巧克力还会出现蛀牙，使肠道气体增多而造成腹痛。

因此，3岁以下的宝宝不宜吃巧克力，稍大一点的宝宝吃巧克力也要适量，另外牛奶和巧克力不能同食，有的爸爸妈妈为给宝宝增加营养，往往会在牛奶中放些溶化的巧克力或吃奶后再给宝宝吃巧克力，这是不科学的，因为牛奶中的钙和巧克力中的草酸结合以后，会形成草酸钙，草酸钙不溶于水，如果长期食用，很容易会使宝宝的头发干燥而没有光泽，还会经常腹泻，同时出



现缺钙和发育缓慢的现象。

#### 4. 给宝宝合适的饮水

人生命的维持，人体的新陈代谢都离不开水的作用。人体所需要的水主要从饮水和食物当中来，幼儿新陈代谢比较旺盛，相对来说，对水的需要量比成人还要高，宝宝越小，需要的水分就越多，但是，这并不意味着饮水越多越好，因为宝宝的肾脏功能发育还没有完善，饮水过多会对宝宝的身体健康产生不良的影响。所以，爸爸妈妈应该掌握好宝宝的饮水量，以满足宝宝生长的需要。

给宝宝喝水的时候最好喝烧开后再冷却至室温的水，这样的水最有利于健康。烧开后再冷却的水，其中的气体比没煮之前减少一半左右，与人体细胞内水的特性十分接近，最容易被人体吸收并透过细胞膜，有利于新陈代谢。烧开后冷却4~6小时内的凉开水，是最理想的饮用水。

其次还可以给宝宝选择一些冲淡的煮水果水，煮蔬菜水，偶尔喝一点稀释后的鲜榨果汁。最好不要给宝宝喝各种人工配制的饮料，因为这些饮料都有人工添加剂，多喝会对宝宝胃肠道产生刺激，轻则会引起不适，妨碍消化，重则还会引起痉挛等。

随着宝宝年龄的增长喂水的次数和每次喂水量都要增加。但在实际中喝多少水，可随宝宝自己的意思，也就是说如果喂宝宝喝水但是宝宝并不愿意喝，就不必强迫宝宝一定要喝。这说明宝宝体内的水分已经足够了。正常情况下，3岁内的宝宝每次饮水不能超过100毫升。只要小便正常，可根据实际情况让宝宝少量多次饮水。出汗时应适当增加饮水次数。

婴幼儿口渴了一般还不会自己说，因此全靠妈妈或其他照管人注意观察，如果宝宝不断用舌头舔嘴唇，或看到宝宝的嘴唇发干时等都表示宝宝需要喝水了。

另外，一般在两次用餐之间，在屋外待得时间长了、洗澡后、睡醒后以及晚上睡觉前等都需要给宝宝喝水，但必须注意在喂饭前不能给宝宝喝水，以免影响饭量。



0~3岁

婴幼儿喂养百科





由于宝宝的消化道粘膜非常脆嫩，经受不了过冷或过热水的刺激。如果夏天从冰箱里拿出的水直接就去喂宝宝，就很容易发生不适甚至痉挛；水太热还可能会造成烫伤。因此夏天水温以室温即可，冬天水温也只需控制在40摄氏度左右为宜。

### 5. 适当吃些碱性食品

人体体液的酸碱度和智商水平高低有着密切的关系：在体液的酸碱度允许的范围之内，酸性偏高者（即pH值偏低）智商较低，碱性偏高者（即pH值偏高）智商较高。人的大脑皮层中的体液pH值大于7.0的宝宝比pH值小于7.0的宝宝的智商高出一倍。随着生活水平的提高，在人们的饮食结构中，肉、鱼禽、蛋等动物性食物的摄入量逐渐增大，致使有些宝宝酸性体质的形成。因此对于这些宝宝，可以让其多吃些碱性食物。

生活中，宝宝食用的酸碱性食物常常是不均衡的，其机体调节酸碱度的机能因人而异。判断酸性食物，并非以口感为据。如西红柿口感较酸，但其含有丰富的钾，食用后代谢物呈碱性。此外，人们常食用的醋呈酸味但亦属碱性食物。鸡蛋蛋白用化学测定是碱性的，却属酸性食物。酸碱性食物的区分主要看其所含的元素成分。一般说来，各种动物性食物，包括猪、牛、羊、鸡、鸭肉，禽蛋类鱼类，面粉，大米以及花生等经人体代谢后，能产生很强的酸性“残渣”故属酸性食物；各类蔬菜、水果、牛奶、大豆、菌类等代谢后能产生较强的碱性“残渣”，故属碱性食物。



改变宝宝的酸性体质，主要就是要让宝宝多摄入后者。

## 6. 吃冷食要适量

这里所说的冷食，是指雪糕、冰激淋一类的东西。炎热的夏天，很多宝宝都喜欢吃这些东西，但是给宝宝吃的时候，需要爸爸妈妈注意以下几点：

第一，婴幼儿的胃肠道粘膜非常柔嫩，血管丰富，冷食进入胃后会刺激胃粘膜，影响其胃液分泌，促进胃肠蠕动，导致消化吸收不良、腹痛腹泻等症状。因此，最好给宝宝少吃冷食，应多喝些凉开水。

第二，有的宝宝夏天胃口差，一些爸爸妈妈认为雪糕、冰激淋中有奶粉，可以代替其他主食。其实这类冷食中奶的含量极少，主要是糖和淀粉，远远不能满足宝宝生长发育的需要。因此，吃冷食一定要适量，不能用它代替饭、菜、肉。

第三，饭前不要给宝宝吃冷食，以免影响宝宝的食欲；饭后也不能马上吃，这样会不利于食物的消化，导致腹泻。最好是在饭后半小时以后再吃。

第四，宝宝刚睡醒，口渴要吃冷食，也不能马上就吃，可以先喝点凉开水，等活动20分钟后，宝宝的体温处于平衡状态再吃。

第五，吃冷食也不能忘了让宝宝喝水，尤其是在盛夏，水更是不可缺少的，应以凉开水为主，冷食为辅。



0~3岁

婴幼儿喂养百科

### 三、1岁7~9个月幼儿的营养食谱

#### 1. 雪菜豆腐

原料：瘦猪肉25克，雪里蕻25克，豆腐150克，植物油8克，盐2克，葱、姜少许。

制作：瘦猪肉洗净，在热水中烫一下，去掉血水，剁成肉泥。雪里蕻洗净，切碎；葱、姜切成碎末；豆腐切成小块，用油略煎后取出。炒锅放油，待油热后，放入肉泥、葱、姜煸炒。再放入豆腐、雪里蕻末、少量清水、盐，一起炖烂即成。

功效：该菜含有蛋白质、脂肪、钙、磷、铁、维生素A、维生素B1、维生素B2、维生素C、尼克酸等营养物质，能促进宝宝生长发育，有利于预防夜盲症、口角炎、癞皮病等。

#### 2. 肉炒茄丝

原料：茄子200克，瘦猪肉50克，植物油15克，酱油、葱、姜、盐、蒜、味精各少许。

制作：将瘦猪肉洗净，切成丝；茄子洗净，去皮，切成丝。葱、姜洗净，切成末；蒜剥皮洗净后，拍碎。将锅置于火上，放油，油热后入葱、姜末煸炒，然后放肉丝煸炒，盛出。再向锅中倒入油，油热后倒入茄子，加入盐，倒入肉丝一起炒。将熟时，加入酱油、蒜、味精，炒匀即成。

功效：该菜含脂肪、碳水化合物、蛋白质、磷、钙、铁、维生素等营养物质，能促进宝宝生长发育，有利于预防贫血、小儿软骨病。

#### 3. 豌豆炒虾仁

原料：豌豆50克，虾仁50克，花生油10克，盐、鸡汤适量。

制作：将豌豆洗净，备用；虾仁用温水泡发。炒锅置于火上，放油，烧至四成热，加入豌豆煸炒片刻。再加入虾仁煸炒2分钟左右，倒入鸡汤；待





煨至汤汁浓稠时，放盐即成。

功效：该菜含蛋白质、脂肪、维生素、碳水化合物、胡萝卜素、钙、磷、铁、碘等营养物质，能促进宝宝生长发育及智力发育，具有明目作用，能有效预防贫血、甲状腺肿大、夜盲症。

#### 4. 青红萝卜排骨汤

原料：青萝卜（不能用白萝卜替代）、红萝卜各两根，排骨适量，蜜枣两颗。

制作：将排骨切件焯水，青、红萝卜洗净去皮滚刀切件。锅中重新加水，放入所有原料，先用大火煮半小时，再用小火煮2小时，加少量盐调味即可（所有的广东汤都不能加多盐，否则会破坏了汤的鲜甜）。

功效：此汤对于宝宝有很好的夏季清热滋润作用。

#### 5. 西汁鱼丸

原料：净草鱼肉300克，鸡蛋1只，青椒25克，山药25克，葱姜汁，精制油、盐、蕃茄酱、白糖、味精少许、水淀粉适量。

制作：将净鱼肉洗净，制成茸状，加入适量葱姜汁水、少许盐、味精搅拌，然后再加入鸡蛋、淀粉，拌匀上劲后，待用；青椒、山药均成丁。取一个干净的炒锅，放入适量水，将鱼茸用手挤成丸子状放入水锅中，待全部做完后，将炒锅放置



0-3岁

婴幼儿喂养百科





炉灶，烧至鱼丸成熟，捞出待用。将锅洗净后放入少许油。烧热后，放入适量蕃茄酱煸炒出红油，加少许汤水，放入少许盐和白糖；烧开后，放入青椒、山药丁、略烧沸一下，再放入鱼丸，待烧开后淀粉勾芡，淋少许熟油即可。

功效：鱼肉营养丰富，有利于宝宝大脑的发育。

### 6. 白扁豆瘦肉粥

原料：白扁豆50克，猪瘦肉100克，盐适量。

制作：猪瘦肉洗净，用开水稍烫去血腥味，切成细末，然后放入锅内，加水适量，再加入白扁豆，用文火炖1小时，调味后即可食用。

功效：白扁豆性微温，味甘，具有健脾化湿之功，且含有蛋白质、脂肪、氨基酸、维生素A、维生素B1、维生素B5、维生素C及生物碱、糖内、钙、磷、铁等成分。此汤用于小儿脾虚泄泻、消化不良、暑湿泻下等症。

## 四、1岁7~9个月幼儿的日常护理

### 1. 喂养

#### (1) 牙齿咀嚼功能健全

宝宝牙齿的咀嚼功能有了明显的进步，舌体能够上下、左右、前后运动，把食物送到咽部，通过咀嚼和吞咽协调功能，把食物顺利送入消化道。同时还会用上下切牙，把比较硬的食物咬下来。这个时候的宝宝不仅会咬食物，可能还会咬一些比较硬的东西，常常拿牙齿当工具使用。这可能是宝宝自己的发明，也可能是跟爸爸妈妈或别人学的。不用担心宝宝会把牙齿咬坏，宝宝对自己牙齿的坚硬度还是有把握的。如果实在咬不动，宝宝不会强迫自己必须做，会适时地放过太硬的食物或物体，以保护自己的牙齿不被破坏。

#### (2) 不要给宝宝吃太多的油

纯天然的植物性食物，是遏制肥胖的好方法。给宝宝做菜的时候，

一定不要放太多的油，如果宝宝的饭菜里油忒多，不但会引起肥胖，还可能会出现营养不均衡，造成蛋白质和矿物质的缺乏，因为油提供的主要是热量。

### (3) 让宝宝使用筷子

现在的宝宝已经不满足用汤匙吃饭了，开始抢着用筷子夹菜。用筷子吃饭是中国传统的饮食文化，也是锻炼宝宝手部精细动作非常好的方法。宝宝用筷子吃饭会比成年人学会的更快，而且用得比成人还熟练。



## 2. 宝宝流口水

人的唾液不但具有湿润口腔、溶解食物和便于吞咽的作用，而且还能把进食后剩余在口腔里的食物残渣清除，以保护口腔的清洁；此外，唾液中还含有溶菌酶，能把口腔中有害的细菌杀死。因此，如果宝宝没有疾病，暂时性的流涎并不需要治疗，只需适当补充B族维生素及维生素C的食物就可以了，不必过于紧张。当然，如果是过度持续性地流涎就会对宝宝产生影响，必须要引起足够的重视，同时还应该懂得如何护理。

由于宝宝的唾液往往呈酸性，对皮肤有刺激作用，特别是宝宝的皮肤娇嫩，颈、下颌等部位如果经常被浸泡，就会引起皮肤发红甚至糜烂。因此，为了保护宝宝这些部位的皮肤，应该经常用温水洗净、擦干并涂上护肤霜，同时还应该经常更换围嘴，尤其是在冬天。如果宝宝流涎不止，胸前总是湿漉漉的，甚至结块发硬，就会给宝宝的生活带来不适。

此外，和宝宝嬉戏时不要随便捏弄宝宝的脸，避免刺激其唾液腺而加重流涎。同时对已经懂事听话的宝宝要及时教会怎样咽下口水。

## 3. 大小便

### (1) 训练控制尿便的好时段

过去，人们把宝宝1岁作为训练尿便的开始阶段。现在，一般是把1岁半以后作为训练尿便的开始阶段。多数情况下，宝宝1岁半左右能控制大便；2岁左右能控制小便；3岁前基本上解决了控制尿便问题。



## (2) 喜欢使用卫生间

如果宝宝喜欢和爸爸妈妈一起上卫生间，或自己要求到卫生间排便，妈妈应该鼓励。当妈妈坐在成人便盆上的时候，也可以让宝宝坐在自己的便盆上，要鼓励宝宝上卫生间排便，这样就能帮助宝宝养成良好的卫生习惯。1岁半以后要开始鼓励宝宝坐儿童便盆，2岁以后要锻炼宝宝到卫生间，学习使用宝宝用的卫生间马桶座。当然不是所有的宝宝在这个时期都会做到，因此，即使有个别的宝宝到了3岁才会自己到卫生间大小便，也不能就此认为异常。

## 4. 睡眠

### (1) 当宝宝半夜醒来让爸爸妈妈陪着玩时

如果宝宝半夜醒来，妈妈不要像白天那样一直陪着宝宝玩耍，直到宝宝玩够为止。而是应该明确地告诉宝宝，现在是睡觉的时间必须睡觉，等到天亮起床后才能陪着宝宝玩。如果宝宝闹人，可把宝宝的一双小手放在其胸前，或放在妈妈的心口，妈妈用一只手握住宝宝的小手轻轻地摇晃，另一只手轻轻地抚摸宝宝的头部。也可以让宝宝临时枕在妈妈的臂弯里，妈妈轻轻哼唱着摇篮曲，宝宝就会心满意足而安心地入睡。

### (2) 让妈妈陪着睡

这个阶段的宝宝还有不自觉的恐惧感，希望妈妈永远陪在自己的身边，3、4岁以后这种恐惧感就会开始减轻，甚至消失。因此，不要担心怕把宝宝惯坏，而非要宝宝一个人在恐惧中入睡。如果宝宝对





睡眠环境比较挑剔，爸爸妈妈就不要把电视或音响的声音放得很大，或大声讲话。既然爸爸妈妈已经让宝宝养成安静睡眠的习惯了，就不要想在短时间内纠正过来。

### (3) 最好不要让宝宝傍晚小睡

如果宝宝到了傍晚还睡觉，晚上自然会睡得比较晚了。如果从傍晚开始就一直睡，晚上不起来吃饭，那在半夜就会醒来玩很长的时间。因此最好不要让宝宝在傍晚睡觉。如果宝宝白天必须要睡两觉，可以争取在上午让宝宝睡一觉，午饭后再睡一觉，傍晚尽量就不要让宝宝再睡觉了。另外，还应该让宝宝早睡早起，如果宝宝不愿意自己早睡觉，可能的情况下，妈妈最好满足宝宝，也早些睡觉。如果妈妈确实有事情不能像宝宝一样早睡觉，等宝宝睡着后，妈妈可以再悄悄起来。

### (4) 白天不见妈妈，宝宝不早睡

如果爸爸妈妈上班，由保姆或老人看着宝宝，一天看不到爸爸妈妈的宝宝可能会不舍得睡觉，希望和爸爸妈妈一起玩耍，爸爸妈妈要尽量满足宝宝的愿望，多抽些时间给宝宝，而不是做复杂的饭菜，收拾屋子或和大人们聊天。到了快睡觉的时候，爸爸妈妈才把时间给宝宝，宝宝当然不会早睡了。

### (5) 白天不睡觉

突然有一天，宝宝不在白天睡觉了，这不是什么大不了的事情。宝宝晚上睡得很早，晚上就会睡得非常香，早晨起来后的精力就会非常充沛，一天也不闲着。这样的宝宝可能一天只睡十个小时，甚至不到十个小时就足够了，因为宝宝睡眠的质量非常好。其实只要宝宝每天都健康成长，睡醒后精力充沛，吃饭香，没有必要必须让宝宝白天睡觉，因为每个宝宝需要的睡眠时间都不一样。

## 5. 夏季宝宝吹空调的注意事项

### (1) 温度适宜

一般室内，空调温度在25~28摄氏度比较适宜。在气温较高时，可将



温差调低6~7摄氏度左右;气温不太高时,可将温差调至25摄氏度左右,空调的风速不能太强。宝宝进入房间以后再开空调,如果出去时应先把空调关好等室温接近常温后再出去,宝宝一定要避免频繁的进出室内外。

### (2) 经常通风

应该经常开窗换气,以确保室内外空气的流通。通常空调开机1~3小时后关机,然后打开窗户将室内的空气排出。宝宝的室内使用空调时,至少要打开一扇窗户,保持室内空气流通。

因为空调房间一般比较密封,室内空气混浊,细菌含量就会增加,二氧化碳等有害气体浓度增高,空气的质量恶化。同时,空调的过滤器过多吸附空气中的阴离子,使室内的阳离子增多。阴阳离子正常比例的失衡就会造成人体的生理紊乱,出现不适。因此,即使有了空调,也要尽可能利用自然风降低室内的温度。晚上睡觉前,把空调温度定在26~28摄氏度左右,定时2~3小时,给宝宝盖好薄毯子。1~2小时后,宝宝进入深度睡眠,可以再把空调开成通风档,并适当开窗透气,这样就是采用所谓的“微风循环”。

另外,也可以购买一种负氧离子发生器,保证室内空气质量。

### (3) 时刻保湿

还应该注意室内的湿度。长时间在空调房间里呆着,往往会出现口干舌燥,这是由于身体中的水分被冷气蒸发,而空调没有调节湿度的能力。

宝宝的皮肤水分调节能力更不如成年人,因此适应起来就会更加困难。有宝宝的家庭如







果要使用空调，首先应该多给宝宝喝水，同时还应人为的适当增加室内的湿度。

使用加湿器。使用加湿器是生活中最便捷有效的加湿方法。

用一些容器装上水摆在屋子里。一般一杯300毫升的水大概一两天就会被蒸发得差不多了。在室内，养金鱼或者摆几盆水生植物，也是不错的办法，既增添了生活情趣，还能很好地调节湿度。

经常开窗通风，除了能够透气，还能利用室外湿润的空气来调节室内的湿度。

#### (4) 定期清洁

空调的空气过滤网（过滤膜），是过滤空气用的。如果时间太长不清洗，布满在滤网上的毛屑、灰尘等杂质就会吹进室内，散布在空气中。宝宝一旦吸入这些物质，就会引起呼吸道过敏或者咳嗽。因此，大概每隔半个月，就应该把空调上的空气过滤网拆下来用大量的水冲洗，室内空气质量才能有所保障。

另外，空调器中的冷却盘也应该定期清洗，可以向维修厂商咨询。长期生活在空调房里的宝宝，爸爸妈妈还要保证其每天有一定的日照时间。安装空调的房间也要防止空气污染，定期开窗换气，必要时还可以用药物喷熏消毒。

#### (5) 衣着合理

宝宝的皮肤娇嫩，出汗较多，因此应选购具有柔软、吸湿、透气性好以及洗涤方便的特点的服装，以浅色的纯棉、或纯针织品最好。另外，在空调房里的宝宝衣服要比成人多穿一件。一定要注意的是：在打开空调之前应





先给宝宝擦干身上的汗，最好洗个温水澡并擦干水分。宝宝在空调房内要注意别把空调的出风口对着宝宝，同时一定要注意给宝宝的肚子、小脚保暖。最好不要让宝宝整天都待在空调房里，每天清晨和黄昏室外气温较低的时候，要尽量带宝宝到户外活动，能够让宝宝呼吸新鲜空气，进行日光浴，加强身体的适应能力。并且每天至少要为宝宝测量一次体温，以防宝宝因为吹空调而发烧。

### (6) 宝宝得了空调病的护理

宝宝在夏季遭受“人造风寒”之后，往往会有一些迹象，如咳嗽、流鼻涕、鼻塞、发烧等。如果宝宝出现这种情况，要及时给宝宝用药，控制住病情，不要任其发展。

同时还应该帮助宝宝出汗。宝宝因突然着凉而出现的热感冒，即民间所说的“憋住汗”了。一个非常有效的方法是让宝宝出汗。因此，可以多给宝宝喝水，最好是白开水和淡盐水，能帮助宝宝出汗。

## 6. 宝宝指甲的修剪

宝宝的指甲以平均每周0.7毫米左右的速度生长，而宝宝的手指头本来就比较小，所以按照这样的生长速度，指甲很快就会超过指尖。如果不及时修剪过长的指甲，那就可能会导致长指甲容易藏污纳垢，滋生细菌，成为疾病的传染源。

一般来说，最好1周内给宝宝修剪2~3次；而脚趾甲生长比较慢，一般1个月修剪1~2次即可。指（趾）甲的合适长度是指（趾）甲顶端与指（趾）顶齐平或稍短一些。

### (1) 选用工具

指甲钳：对于新妈妈来说，宝宝专用的指甲钳是个不错的选择。这种指甲钳是专门针对婴儿的小指甲而设计的，安全实用，而且修剪后有自然弧度。

指甲剪：对已经能灵活使用指甲钳的妈妈来说，最好选择宝宝专用的指甲剪。这些指甲剪灵活度高、刀面锋利，能一次顺利修剪成型。顶部是

钝头设计，即使宝宝突然活动，也不用担心会被戳伤。

## (2) 具体操作

**正确的姿势：**让宝宝平躺在床上，妈妈靠在床边（用胳膊固定，保证手部稳固），握住宝宝靠近的小手，要求最好能同方向、同角度（这样不容易剪得过深而伤到宝宝）。妈妈坐着，把宝宝抱在腿上，使其背靠妈妈，然后也是同方向地握住宝宝的一只小手。

**握手的方式：**分开宝宝的五指，重点捏住其中一个指头剪。剪好一个换另外一个。最好不要同时抓住一排指甲剪，防止宝宝突然所有的手指一起动起来，很容易让剪刀误伤其他指甲。

**修剪的顺序：**先剪指甲的中间再修两边。因为这样会比较容易掌握修剪的长度，避免把边角剪得太深。

**修圆的工作：**两次修剪过后可能会把指甲剪出尖角，务必要把这些尖角再修剪圆滑，防止此尖角长长之后成为抓伤宝宝的“凶器”。妈妈可用自己的手指沿宝宝的小指甲边摸一圈，进行一次检查，发现尖角就及时清除。

**肉刺处理：**及时发现并处理宝宝指甲边出现的肉刺。千万不能直接用手拔除，防止拉扯过多，伤及周围的皮肤组织。请仔细用剪刀将肉刺连根剪断。

**避免“嵌甲”：**指甲两侧的角不能剪得太深，否则长出来的指甲就容易嵌入软组织内，成为“嵌甲”。嵌甲会损伤指甲周围的皮肤，造成皮下组织的化脓性感染，造成甲沟炎或其他炎症。



0-3岁

婴幼儿喂养百科





## 五、1岁7~9个月幼儿的安全防护

### 1. 忌蒙头睡

无论是宝宝独自睡眠还是和妈妈一起睡，都不要用衣服或者被子把宝宝的头蒙住。因为宝宝的手臂力弱，很难掀起较重的衣服、被子，所以极容易发生呼吸窒息致死的悲剧。

### 2. 忌车、床无保险

宝宝的坐车、睡床四周，都应该有较高的栏杆（空隙要小于头部），或在腰间系相宜的安全带，以免爬出跌倒。

### 3. 忌窗户无护栏

大部分宝宝都喜欢站在台上、桌椅上趴向窗口看“新奇”，很容易出现外跌的危险。住在高楼上的家庭，更要设置牢固的护栏。

### 4. 忌近热源

尽量注意不让宝宝到厨房的炉灶旁，避免玩火造成烧伤，尤其是冬季的火炉、电炉四周都应安排防护罩，防止发生意外。

### 5. 忌玩弄锐器

刀具、玻璃、铁丝、发夹及其他金属条片等锐利的尖器，千万不能让宝宝玩耍摆弄，以免割伤、刺伤，甚至戳伤宝宝的眼睛。

### 6. 忌吃硬壳果、圆物

花生米、瓜子、枣子、黄豆、爆玉米花等硬、圆、带壳的食物或带刺的鱼肉等，最好不要给宝宝吃；弹子、硬币、钮扣等也不能给宝宝玩耍，防止呛入气管，造成呼吸窒息。





## 7. 忌近水玩

家庭离河滨、渠道、水池、阴沟较近的，爸爸妈妈更应该时刻警惕宝宝去玩水，不慎会一刹间失足跌入，突然发生伤亡事故。

## 8. 忌电器不安全

室内的电源线、开关装置等都要有适当的高度，不让宝宝用手或金属器属接触到，同时经常检查有否漏电，防止宝宝拨弄而触电。

## 9. 忌大人药乱放

所有成人服用的药品或有毒的外用药、农药、老鼠药、灭蝇药等，都应该放在宝宝拿不到的地方，最好是放在柜中、抽屉里加锁保管，避免宝宝误服中毒。



## 10. 忌将幼儿锁在房内

爸爸妈妈因急事外出一会儿的时候，千万不能把宝宝独自锁在房内，这是最不安全的方法，可能会出现意料不到的事故（如可能哭昏，跌伤、撞伤、重物压伤等）。如没有可以托付的人时，最好还是带在身边。

## 六、1岁7~9个月幼儿疾病的防治

### 1. 鸡胸、漏斗胸

鸡胸是一种很常见的胸廓畸形，主要表现为：胸前壁呈楔状凸起，状如禽类的胸骨，也是“鸡胸”名称的由来。患了鸡胸的宝宝其心肺功能不仅受到影响，降低呼吸器官的抵抗力，而且还会影响宝宝的体型美，并因此给宝宝造成心理上的负担，甚至成为宝宝终生的痛苦。

漏斗胸是指胸骨中下部分向内凹陷，与其相邻的肋软骨也随着凹陷，形成外观形似漏斗状的一种先天性胸廓畸形。轻度漏斗胸对循环呼吸影响不大，严重的漏斗胸下陷会压迫心脏、肺等胸腔内脏，使患儿容易出现呼吸道感染，致使宝宝的运动耐受力差、体形瘦弱、喜静不好动。

#### 造成这两种畸形的原因有：

在胎儿或婴幼儿时期，宝宝的胸骨和脊椎骨、肋骨的发育不平衡，造成了胸廓的畸形。

出生后宝宝没有得到足够的营养，或患有某些营养不良性疾病，例如小儿佝偻病时间长了就可能会影响胸骨等的发育，造成胸廓畸形。

继发于胸腔内的疾病。如某些先天性心脏病，扩大的心脏压迫胸壁等，都会形成鸡胸畸形。

患儿的治疗：可以补充钙剂和维生素D。一般轻度鸡胸会随着宝宝体格的生长而逐渐消失，加强体格锻炼，如扩胸运动、俯卧撑、抬头等，能够加速畸形的矫正。

中度和重度漏斗胸的宝宝，最好采取手术治疗。

### 2. 暑热症

暑热症医学上称之为小儿夏季热，它发生的时间主要在炎热的夏天，并非是因为宝宝感染了病菌而发烧，而是因外界环境的气温升高而致使宝宝的体温上升，所以也有人叫它“夏期高体温症”。患儿的体温一般在







38~40摄氏度之间，天气愈热，热度愈高。可能会持续1~3个月之久，一直到天气逐渐凉爽了才会自然消失。但是在亚热带地区的小宝宝，因天气炎热的时间长，因此，即使是不在夏天，在每年的4~10月份都可能发病。

暑热症在发病年龄上非常有特点，即大多发生在6个月到3岁的宝宝，3岁以后的宝宝就极少患此症。因为宝宝在3岁以前大脑的体温调节中枢还没有完全发育成熟，因此体温不能随着外界环境温度的升高而自行调节；宝宝的汗腺功能也不足，出汗少而且不容易散热。另外，患暑热症的宝宝容易每年都发生。一般等宝宝到了3~4岁后，身体内的体温调节系统逐渐成熟以后就不会再发病。

### (1) 宝宝患暑热症的病状主要是发热，有如下特点

宝宝的体温很少超过40摄氏度，一般会随着外界环境温度的变化而改变。

很多宝宝发热的规则是从每天清晨开始，白天体温逐渐升高，下午慢慢下降，到傍晚时会降到最低，到第二天清晨就又开始升高。

有的宝宝发热并没有规律，可能会忽高忽低。

宝宝发热持续的时间很长，病程大概1~2个月左右，也有更长的达3~4个月，在天气凉爽的时候会渐渐好转。

在房间温度较低的时候或把宝宝带到凉爽的地方，体温就会很快下降并恢复正常。

给宝宝服用退热药没有效果，与其他病菌感染引起的发热病不同。





宝宝总是口渴，喜欢喝水，每天的饮水量可高达3升以上。由于喝水多，尿的次数每昼夜可高达20多次，尿色很清，送去化验检查没有什么异常，只是尿比重低。

宝宝不出汗，只是有时能够看见头部稍微有点汗。

精神状态还好，有时可能会出现消化不良或类似感冒的症状。如果热度较高，宝宝还可能会出现惊跳、烦躁、爱哭及食欲下降等表现。

血液中白细胞并无增加，细胞分类也正常，这点也是与其他发热疾病不同之处。

如果宝宝患了暑热症，应把宝宝马上放在温度22~24摄氏度左右的房间，如空调房间或吹电风扇，这是非常有效的方法，很多宝宝在凉快的房间内很快就会降温，其他症状也会随之好转，而不要一见发烧就急于给宝宝喂退热药和抗生素。

## (2) 还应该注意以下几点

空调房内需注意定时通风。

电风扇不能直接吹宝宝。

室内最好要放一支温度计，以便测控室温。

3~4天后宝宝的热度不退要立即去看医生。

给宝宝洗温水浴的时候，水温要比宝宝的体温低3~4摄氏度，每次20~30分钟，每天洗2~3次。

多给宝宝喝清凉的饮料，如西瓜汁、绿豆汤、冬瓜水等。

饮食要清淡，水分要充足，多给宝宝喝一些菜汤，但盐不能多，



也不要吃油腻的食物。

在医生的指导下，给宝宝服用一些消暑、益气、养阴、清热的防治暑热症的中成药及药膳。

如条件允许可以带宝宝去避暑地，或者换个清凉的环境居住。

天热时不要给宝宝穿太多或太厚的衣服，防止影响宝宝的身体散热。

在初夏的时候还应该经常给宝宝喝太子参、红枣煎汤，尤其是上一年患过暑热症的宝宝更要注意多饮。

尤其需要注意的是当宝宝出现高热惊跳、烦躁不安情况要及时去医院就医。



### 3. 维生素A、D中毒

鱼肝油中维生素A的含量非常高，因此，有的爸爸慢慢为了防止宝宝缺钙，往往会给宝宝吃过量的鱼肝油，有的人甚至把浓缩鱼肝油作为补品长期给宝宝过量服用，最终造成宝宝体内维生素A蓄积中毒，导致宝宝出现：恶心、呕吐、厌食、嗜睡或烦躁、骨疼等症状。

鱼肝油中除了含有较大量的维生素A外，还含有维生素D，维生素D对预防佝偻病有一定的作用。但是如果给宝宝用量过大就会出现：不思饮食、多尿、恶心、呕吐、发热等症状。如果到医院里做检查，可能进一步会发现血镁升高，胆固醇含量高于正常值，有时心电图会出现异常情况，甚至肾功能会有损害。







#### 4. 注意宝宝“门户”的健康

人们常说“病从口入”，但是实际上五官和肛门、尿道口都是人身体的门户，很容易受到病原的侵入，特别是对体弱的宝宝更应该要注意维护这些“门户”的健康。

##### (1) 眼睛的保护

眼和手有密切的关系。宝宝的手往往较脏，所以要勤洗手，勤剪指甲，告诉宝宝不要用手擦眼睛。眼痒时，要用干净的手帕擦。宝宝要有自己的专用毛巾，不要与大人共用。

由于电视机的普及，常看电视的宝宝不在少数，宝宝的眼睛发育还不够完善，电视很容易损害宝宝的视力，所以2岁内的宝宝不应看电视。

2岁以上的宝宝可以主动或被动做眼保健操。

此外，要严禁给宝宝有棱角的玩具，防止造成眼外伤。

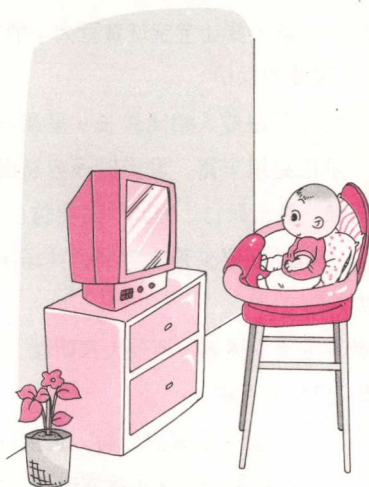
##### (2) 耳朵的保护

药物是导致宝宝后天性耳聋的主要原因。因此，对宝宝要慎用药物，并要及早发现，及时治疗。

预防上呼吸道感染，因上呼吸道感染是造成急性中耳炎的罪魁祸首。

爸爸妈妈最好不要用手替宝宝挖耳垢，因为指甲上的细菌很容易乘虚而入，侵入指甲划破的外耳道上皮，就会引起外耳道炎。

再给宝宝洗澡的时候，还应该注意不要让水浸入外耳道，因为脏水很容易引起炎症。





### (3) 鼻子的保护

鼻子是呼吸道的门户，鼻腔的纤毛和黏膜有阻止病菌和灰尘侵入的作用。如果宝宝经常有挖鼻的坏习惯，就会损害宝宝娇嫩的黏膜，细菌乘虚而入，导致鼻疖及鼻窦炎。

鼻子的中膈部黏膜很脆弱，过热、过冷、过干燥都易引起鼻黏膜受损和出血。在天气干燥时宜多喝水，少挖鼻，多吃新鲜水果和蔬菜。

平时应注意不要让宝宝玩黄豆大小的东西，以免造成鼻内出现异物。

### (4) 喉咙的保护

宝宝的咽部跟成人相比较长，呈漏斗型，喉软骨非常柔软，声带及黏膜娇嫩，淋巴组织丰富，发炎时很容易出现充血肿胀，引起喉部狭窄，致使呼吸困难，甚至死亡。因此平时要防止宝宝出现咽炎、扁桃体炎。

感冒流行期间要少带宝宝到公共场所，保持室内空气新鲜，增强宝宝抗病能力。

要教育宝宝少哭闹，不要大声叫喊，以免声带充血。

### (5) 口腔的保护

口腔卫生的重点是保护牙齿。宝宝的乳牙很容易患龋病，应该定期进行检查，千万不能在宝宝牙齿疼痛时再“亡羊补牢”。

要从小培养宝宝养成早晚刷牙、饭后漱口的习惯。

平时要注意防止宝宝摔跤伤到嘴唇及牙齿。

对宝宝乳牙不齐，睡眠时张口呼吸，下颌部下垂及上唇翘起的宝宝要及时到医院专科医生处诊治。

### (6) 肛门的保护

肛门是人的出口门户。宝宝和成人不同，骶骨弯曲还没有形成，因此，直肠处于比较垂直的状态，与周围组织的固定不充分，这样肛门括约肌的负荷量较大，当宝宝出现咳嗽、便秘或腹泻时极容易脱肛。所以要给宝宝多喝水，多吃新鲜蔬菜和水果，保持大便通畅。

### (7) 尿道口的保护

男宝宝往往会有包皮过长的现象，过长的包皮囊内积垢会刺激引起炎



症，导致尿道口红肿，有脓性分泌物溢出。包皮过长的宝宝要经常将其包皮翻起洗去积垢。对于包皮不易翻起的包茎应尽早进行包皮环切术。

女宝宝尿道很短，尿道口和肛门非常近，因此细菌很容易繁殖造成尿道炎。应保持女宝宝的外阴部清洁，大便后卫生纸应从前向后擦，防止粪便污染尿道口，便后最好用温水清洗。

## 七、1岁7~9个月幼儿智能开发和早期教育

### 1. 空间知觉能力训练

快2岁的宝宝应逐渐发展空间知觉，宝宝一般是先学会分辨上下，而后是分辨前后，最后才懂得左右。

为了发展宝宝的空间知觉，应该有意识地训练宝宝。例如：“把桌子底下的报纸捡起来。”“把床上的毛巾递给我。”这样做能够帮助宝宝理解上和下。和宝宝一起玩游戏的时候，可以一边跑一边喊：“后边有人追来了，咱们赶紧往前跑吧！”或者说：“你在前边跑，我在你后面追。”让宝宝掌握前和后的概念。戴手套的时候，一边戴一边说：“先戴左手，再戴右手。”穿鞋和袜子的时候



也可以这样一边穿一边说。脱袜子的时候可以告诉宝宝：“先脱左脚的还

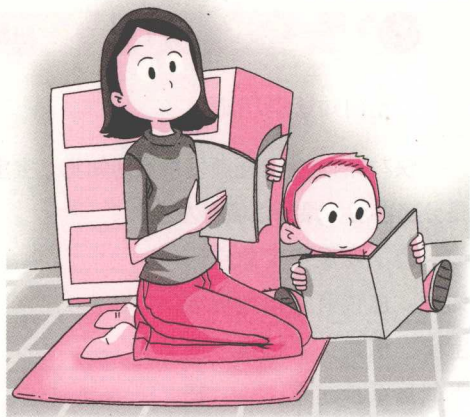


是先脱右脚的哪？”经过多次反复训练，宝宝很快就会记住左右。

让宝宝掌握空间概念是比较困难的，如果只是空洞地讲，宝宝就很难理解，必须结合实际，经常训练，才能逐渐掌握。

## 2. 激发宝宝的想象力

宝宝的知识并不是越多想象就越丰富。如果宝宝从小不把知识学活，不会联想，不能举一反三，触类旁通，那么就只能再现过去曾经感知过的形象。因此激发宝宝的好奇心，鼓励宝宝多问几个为什么，引起宝宝思维活动的兴趣，使其想象处于活跃状态是年轻爸爸妈妈教育宝宝的首要任务。



宝宝有了丰富的想象，还应该具备表达想象的基本技能，否则，新的形象只能停留在脑中，无法进行创造活动。因此要培养宝宝既动脑，又动手，手脑并用，练习好表达想象的各种基本功，使宝宝的想象能顺利地表达出来。

以下五种方法，可为促进宝宝想象力的发展，提供更多的机会。

### (1) 续故事

爸爸妈妈给宝宝讲故事的时候，不要一次都讲完，可以中途停下来让宝宝自己去想象故事的结尾，即便宝宝说得驴头不对马嘴，也不要斥责。

### (2) 补画面和画意愿画

补画面是画一幅未完成的画，是让宝宝去补画其余的内容；意愿画是让宝宝想画什么就画什么，不要规定画的主题和内容，只要宝宝愿意涂鸦，开心涂鸦就行。



0~3岁

婴幼儿喂养百科

### (3) 多听音乐

经常播放一段宝宝较易听懂的乐曲，让宝宝想象乐曲所表达的情景，并将这一情景说出来，音乐节奏最好是欢快的动感的，这样便于宝宝发挥想象。

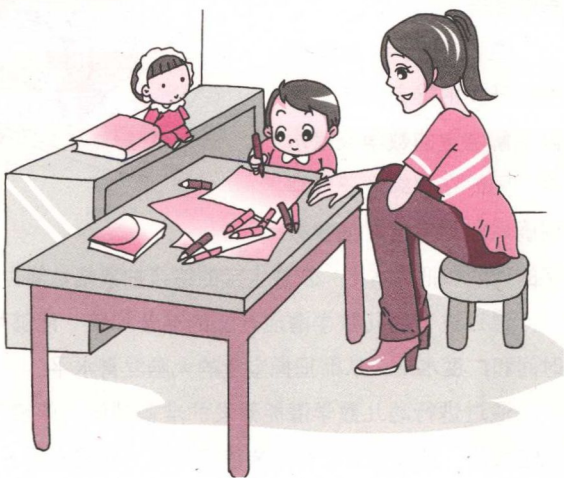
### (4) 由说到想

爸爸妈妈平时可向宝宝提供一些特定情景，让宝宝去想它的具体情况。如可问宝宝“天下大雪了，外面是什么样啦？”“天黑了，天空上会出现什么？”“夏天的夜晚有哪些东西？”等等，最好是宝宝生活中看到或者熟知的，这样可以更好地激发宝宝的想象力。

### (5) 教宝宝解决问题

“你将怎么办？”“你打算怎么做？”类似的问话，是爸爸妈妈向宝宝提供一个情景，让宝宝想出各种解决办法。如“走路遇到一片水洼，你将怎么办？”“你一个人找不到爸爸妈妈，怎么办？”鼓励并引导宝宝多想。

想象的发展和思维、言语的关系是很密切的。在日常生活中爸爸妈妈对给宝宝讲故事，就能丰富宝宝的再创造性想象。因为语言能激发宝宝的想象，激发宝宝广泛的联想，谜语、故事接龙等都能锻炼宝宝运用旧的知识联想，解决提出的新问题。当然在做以上这五点训练时，爸爸妈妈更要有耐心，要循循善诱，只有把宝宝的想象引导到符合现实与科学的轨道上，才能使其想象力插上科学的翅膀，飞得更高更远。



### 3. 数学能力的训练

人类的数学潜能是一种与遗传素质密切关联的能力。因此数学能力受遗传因素的影响较大，所以，对宝宝的数学潜能的开发与宝宝的综合素质的发展有直接关系。在给宝宝进行数学潜能训练之前，先了解的现状，对宝宝进行“幼儿数学潜能开发的准备训练”非常重要。然而，尽管遗传对宝宝能力的发展影响较大，但是决定宝宝数学能力发展的因素仍然是后天的教育。

准备训练可以在宝宝1岁半左右的时候进行，而对于语言能力发展差的宝宝则需要2岁左右才能开始训练，家长可以根据宝宝的情况而定。进行宝宝数学潜能开发的准备训练主要有以下的目的：

通过进行宝宝数学潜能开发的准备训练，使宝宝能力正确、流利地按口头数自然顺序1~10。

通过进行幼儿数学潜能开发的准备训练，使宝宝能够增加对数字的感受能力，为数字与实物的联系做准备。

通过进行幼儿数学潜能开发的准备训练，可以了解宝宝的数学天赋水平。同时在训练中还能够明确感受到宝宝对抽象数字的理解和把握水平，发展宝宝的综合抽象悟性能力。

通过进行幼儿数学潜能开发的准备训练，能够发展宝宝的注意力集中时间和广度水平，从而把握宝宝的大脑发育水平。

通过进行幼儿数学潜能开发的准备训练，能够了解宝宝的记忆能力和记忆倾向，把握宝宝记忆抽象信息的能力发展水平。



0~3岁

婴幼儿喂养百科







通过进行幼儿数学潜能开发的准备训练，可以预测宝宝在即将进行的幼儿数学潜能开发训练中的进展和效果水平，从而把握宝宝数学潜能开发程序。

通过进行幼儿数学潜能开发的准备训练，使宝宝初步具备了下阶段的训练模式和直觉，为下阶段训练准备好了学习心理、学习习惯和学习策略。

本阶段训练的主要目的是训练宝宝掌握按自然数顺序口头数数1~10。

### 训练一：

目的：训练宝宝口头数数能力，掌握自然数的前后关系。

方法：指导宝宝完成下列任务。

妈妈：“宝宝，妈妈教你数数好不好？”

宝宝：“好。”

妈妈：“1。”

宝宝：“1。”

妈妈：“1-2。”

宝宝：“1-2。”

妈妈：“1-2、1-2。”

宝宝：“1-2、1-2。”

### 训练二：

目的：训练宝宝口头数数能力，掌握自然数的前后关系。

方法：指导宝宝完成下列任务。

妈妈：“宝宝，会数1-2，今天再学一个数好吗？”

妈妈：“3。”

宝宝：“3。”

妈妈：“3、3。”

宝宝：“3、3。”

妈妈：“1-2-3。”

宝宝：“1-2-3。”

按照以上方法，如此一直到10。





## 第十三章

# 1岁10~12个月幼儿喂养指南

这个阶段，要重视培养宝宝良好的饮食习惯。宝宝的食品要多样化，不能只吃某一类食物。如果宝宝有对某一类食物出现偏食现象，要努力加以纠正。在给宝宝选购和烹调食物时，要注意选择有益于宝宝健康的食物和烹调方法，多吃有益于心脏的食物，少吃高脂肪食物，以防止宝宝肥胖，同时也能降低宝宝成年后心血管疾病发生的危险性。本章详细介绍了即将进入2岁时宝宝的喂养情况。

### 一、1岁10~12个月幼儿的发育状况

#### 1. 身体发育

具体身体发育特征如下：

体重：男婴大概为12.64千克，女婴大概为11.92千克。

身长：男婴大概为89.06厘米，女婴大概87.42厘米。

头围：男婴大概为48.44厘米，女婴大概为47.39厘米。

胸围：男婴大概为49.06厘米，女婴大概为48.47厘米。

坐高：男婴大概为54.02厘米，女婴大概为53.06厘米。

牙齿：此时宝宝大部分长出16颗牙齿，已经萌出第二乳磨牙。

## 2. 骨骼发育

骨骼的主要化学成分是水、无机盐和有机物。无机盐主要是钙盐，它能赋予骨骼以硬度；有机物主要是蛋白质，它们赋予骨骼以韧性和弹性。宝宝的骨骼中各种成分的比例与成人有所不同。成人的骨骼中，有机物大概占 $1/3$ ，无机盐大概占 $2/3$ ；而宝宝的骨骼中有机物和无机盐各占一半。所以，宝宝的骨骼特点是较柔软、富于弹性、韧性好，但容易受外力的影响而发生变形。如长期用裤带或松紧带束缚宝宝的胸部，就会影响胸廓发育，发生肋骨下部凹陷；不正确的坐立姿势可能会造成驼背或脊柱侧弯等。因此，在宝宝的发育时期，要特别注意宝宝的坐、立、走等动作的正确姿势。

另外，在宝宝生长发育的同时，骨骼也在不断地发育。骨骼最初是以软骨的形式出现，软骨必须经过钙化才能成为坚硬的骨骼。在骨骼钙化的过程中，需要以钙、磷为原料，还需要维生素D（鱼肝油里的主要成分之一），以促进钙、磷的吸收和利用。宝宝机体如果缺少维生素D，就会患“小儿缺钙”（即小儿维生素D缺乏性佝偻病），从而影响骨骼的正常生长发育。因此，在宝宝生长发育时期，应让宝宝多晒太阳，多给宝宝吃些富含维生素D及钙质的食物，避免产生“小儿缺钙”。

## 3. 语言发育

近2岁的宝宝最爱说话，嘴里经常是不停地讲。喜欢和周围的人交谈，说话速度很快，听起来是滔滔不绝，







0~3岁

婴幼儿喂养百科

实际上没说出几件事来。总的看来，这个时期的宝宝已经掌握了几本的语法结构，句子中有主语、谓语。熟悉宝宝的爸爸妈妈基本上能够听懂宝宝在说什么。

将近2岁的宝宝注意力集中的时间比以前长了，记忆力也增强了，大概已经掌握了300个词汇。能够迅速说出自己熟悉的物品名称，会说出自己的名字，或说简单的句子，能够使用动词和代词，并且说话时具有音调的变化。常会重复说一件事。还喜欢一页一页地翻书看。看图片的时候，能够正确地说出图片中所画物体的名称。大人如果命令宝宝去做什么，能够完全听得懂并且去做。

#### 4. 运动发育

这个时候的宝宝脚步已经很稳固，可以随心所欲到处走动。还能够到处跳来跳去，活动

之强叫人受不了。因为宝宝现在的下半身已经变得很结实，所以很少跌倒，爬楼梯时不用扶着栏杆，也能上下自如了。

宝宝活泼好动，当然喜欢一些活动性的游戏。看到能动的交通工具，会自己坐上去看看。去游乐场玩得也很好，虽然还不会自己荡秋千，但会爬上溜滑梯的楼梯，并滑下来，也会抓着单杠让身体晃来晃去，在平衡台上也能够走得很好。



许多人说运动神经与遗传资质有很大的关系，其实宝宝幼儿时期的训练对其影响很大。如果爸爸妈妈双方都不喜欢运动，宝宝在爸爸妈妈的影响下自然也不擅长运动。事实上，宝宝从1~2岁起，就应该养成活动身体的好习惯。

### 5. 心理发育

在自我意识开始发展时，宝宝就已经出现了“自尊心”。所以在教育宝宝的时候，一定要耐心诱导，对待宝宝的每一点进步都要进行表扬，不要把自己的宝宝和别的宝宝进行对比，要和宝宝自己的进步对比。千万不能当着宝宝的面和别人议论：“看某某早就会了，我家宝宝就是不会！”宝宝已经能够懂得别人在数落自己，会损伤宝宝的自尊心，导致宝宝的心理发育受到障碍。

宝宝已经能够应用简单句，使用陈述语气。喜欢学三个字的儿歌。对儿歌的记忆是自然而然，还不会有意识的主动去记忆。记忆的东西还不能保持很长时间，需要反复教，不断复习才能够记住。

### 6. 睡眠

这个时期的宝宝夜间睡眠时间大概需要10个小时左右，午睡一般需要2~3个小时。

## 二、1岁10~12个月幼儿的饮食

### 1. 饮食特点

宝宝的饮食应该尽量做得清淡些，菜不能太咸，动物蛋白和蔬菜的比例也要适当，不能只一味的给宝宝吃肉，还应该适当添加一些蔬菜和豆制品等，以保证宝宝的营养达到均衡。此时的宝宝对于食物的品种要求越来越多，这是宝宝不断成熟的表现。要注意经常为宝宝更换食品的种类；不能让宝宝吃成人的饭菜，其食物要切碎煮烂，一般生硬、粗糙、过于油腻



以及带刺激性的食物对于宝宝不适宜。含粗纤维多的蔬菜这个时候的宝宝最好不要吃。花生米及其类似的食物因易误吞入气管应禁食。

要选择营养丰富适合宝宝的食物，例如绿叶蔬菜或者是鲜豆比淡色或根茎类的蔬菜好，

粗粮比细粮好；应注意保证有足够的蛋白质及能量的供给，蛋白质食品要尽量选择营养价值高的动物食品或大豆及其制品。

另外，宝宝的食物要经常变换花样。烹调方式也要经常变化，并随着季节、气候的变化而变化，如冬季应注意保暖，夏季要多给宝宝吃清淡凉爽的食物。同时这个时期的宝宝的主要食品仍然是乳类，以每天500~600毫升为宜，每天的饮食次数在4~5次，这些都是保证宝宝智力发育所必需的。

## 2. 慎重选择葡萄糖等营养品

葡萄糖的营养价值较高，但如果长期给宝宝大量服用可能就会引起宝宝厌食，并造成宝宝胃肠消化酶素的分泌下降，消化功能减退，同时还会影响宝宝对其他营养素的吸收，造成贫血、维生素缺乏、抵抗力减弱等问题的出现。因此，应该注意给宝宝慎用葡萄糖等营养品。

给宝宝选择营养品时，应该注意以下几点：

考虑该食品是否有害、有无副作用，因为现在很多食品，由于含有化学合成的添加剂，对宝宝的健康有害。

口感要好，过苦或者是药味重，宝宝难以接受，但甜度高的营养品又会因含糖过多而抑制宝宝的食欲，也不利于宝宝的牙齿生长，所以应该选



0~3岁

婴幼儿喂养百科





择清甜、性缓的营养品。

有无科学数据和实际效果，宝宝的保健品尤其要有严格的科学测试和临床验证，以纠正宝宝营养的不平衡。

适应症要广，如适应症窄或不对症则难以达到预期效果。

体积不宜过大，否则会占据宝宝胃的较大容量，引起腹胀，影响正常进食。

有大补或寒凉动植物成分的保健品不宜让宝宝服用。

总之，无论增加什么样的营养品，首先要保证宝宝的正常饮食，注意调理好宝宝的脾胃和消化功能，逐渐让宝宝恢复营养的平衡状态。

宝宝全身的各个器官都处于一个幼稚、娇嫩的阶段，它们的活动能力很有限，如消化系统器官所分泌的消化酶的活动比较低，量也比较小。在这种生理条件下，如果吃得太饱，就会加重消化器官的工作负担，造成消化吸收不良。

爸爸妈妈一定要有计划的供给食品，使宝宝能始终保持一个正常的食欲。不要让宝宝吃得太多，否则除了会造成肥胖症之外，还会使大脑受伤：

### (1) 容易脑疲劳

为了消化过多的食物，宝宝的消化道必然扩张，有限的血液和氧气从头部转移到消化道，脑细胞就会因此暂时缺血，因此宝宝吃得越多，其胃肠需要的血液就越多，脑供血就越少，对宝宝的大脑危害越大。



## (2) 会抑制大脑智能区域的生理功能

负责宝宝胃肠消化的大脑相应区域兴奋的时间太多，就必然会引起语言、思维、记忆以及想象等大脑智能区域的抑制，宝宝的智力会越来越差。

## (3) 会促进大脑早衰

人体的早衰物质会因为饮食过饱在饭后增加数万倍。如果宝宝吃得太饱就会导致脑疲劳，造成大脑的早衰，影响大脑的发育，智力偏低。

### 3. 不宜让宝宝吃全麦食品

为了保证宝宝的生长发育，除了给其提供维持生命的各种营养素外，还需更全面的营养物质和适当的热量，否则宝宝的生长发育就会受阻，并且会影响其终身的健康，因此，宝宝应该摄入多种食品，获得全面营养。现在不少宝宝吃了太多的动物性食物，虽然其富含宝宝生长发育所需的优质蛋白质和脂肪，但动物性食物不含膳食纤维，如果新鲜的蔬菜和水果等富含纤维素的食物宝宝吃得少，就会引起便秘。

全麦食品中的纤维素对于预防便秘非常有效，因此对于便秘的宝宝，平时应该给其吃一些全麦食品及蔬菜和水果是非常有益的。

但是，如果宝宝的膳食是多样的，数量是适当的，那么并非一定要常吃全麦食品，毕竟全麦食品产生的热量少，可能不能完全符合你宝宝生长发育的需要。即使给宝宝吃一定量的全麦食品，也必须等到宝宝满2岁后



0-3岁

婴幼儿喂养百科



才能吃。太小的宝宝消化系统发育还没有完善，唾液分泌量少，牙齿少，咀嚼能力差，吃太多纤维素会损害宝宝的胃肠功能，造成消化不良等。而且，给宝宝吃的时候应该从少量开始每天不宜超过30克，而且最好分顿吃。因为如果宝宝摄入太多的纤维就会产生负面作用，主要表现为：

全麦食品中的膳食纤维会抑制宝宝进食，吃多了会影响宝宝多种营养素的平衡摄入。

膳食纤维还会阻碍宝宝对钙、锌、铁等物质的吸收，影响宝宝正常的生长发育。

纤维素能够增加粪便的体积，致使宝宝排便的频率加快。因此，胃肠功能较差或大便次数多的宝宝不能多吃。

### 三、1岁10~12个月幼儿的营养食谱

#### 1. 猪肝粥

原料：粥125克，猪肝20克，小白菜叶20克。

制作：小白菜洗净，放入热水中烫软。将小白菜捞起泡冷水后，沥干水分，切成细末。

再将猪肝剁成细末。将猪肝放入熬好的粥中，煮熟。最后放入小白菜末即可。

功效：此菜富含丰富蛋白质、脂肪、铁、维生素B<sub>1</sub>、维生素B<sub>2</sub>、烟碱酸和大量维生素A，营养价值颇高，有利于宝宝补充多种营养素。







## 2. 五彩卷

原料：鱼肉25克，鸡蛋25克，土豆25克，白萝卜50克，胡萝卜5克，绿豆芽5克，葱末10克，生粉10克，油5克。

制作：先把土豆煮熟去皮搅烂，鱼肉剁烂加上葱、生粉、精盐拌匀，然后把鸡蛋去壳搅匀煎成蛋皮备用；煎时少放油，不要煎焦，保持蛋色，把蛋皮贴锅的一面向上平放；铺上肉末、卷起、蒸熟，然后切成片打上芡汁；把胡萝卜、白萝卜、绿豆芽切成丝，旺火炒熟后铺平在碟子上，放上已切好的蛋卷便成。

功效：这不仅含有很丰富的能量，蛋白质和脂肪，还富含维生素C。其中的铁含量也很丰富，对于预防宝宝发生缺铁性贫血是非常有益的。

## 3. 番茄猪肝

原料：猪肝30克，番茄80克，油半小匙，盐少许。

制作：猪肝洗净、切片。番茄洗净、切块。起油锅，先放入番茄炒软。再加入猪肝拌炒后，调味即可。

功效：番茄含有纤维素、维生素C和番茄红素，具有抗癌的功效，有利于宝宝的健康。



## 4. 南瓜拌饭

原料：南瓜1片，米50克，白菜叶1片，食盐、食油和高汤各适量。

制作：南瓜去皮后，取一小片切成碎粒。白米洗净，加汤泡后，放在



电饭煲内，待水沸后，加入南瓜粒、白菜叶煮至米、瓜糜烂，略加油、盐调味即成。

功效：此饭熟烂略有咸味，很适合宝宝吃。南瓜含维生素A、维生素B1、维生素B2、维生素C、胡萝卜素及蛋白质，有驱除蛔虫、绦虫之功效。

### 5. 核桃汁

原料：核桃仁100克，白糖30克，清水适量。

制法：将核桃仁放入温水中浸泡5~6分钟后，去皮。用多功能食品加工机磨碎成浆汁（或旧小石磨带水磨成核桃汁），用干净的纱布过滤，使核桃汁流入小盆内。把核桃汁倒入锅中，加适量清水（或牛奶），加入白砂糖烧沸，待温后即可喂食。

功效：核桃仁含丰富的油脂及蛋白质、粗纤维、胡萝卜素、维生素B1、维生素B2、尼克酸、铁、维生素E等，是营养丰富的滋补果品，又是健脑益智、美容长寿的良药。婴儿食之此汁，或促进淀粉酶的分泌，润肠通便，增加食欲，提高其营养素的吸收，有助于婴儿的生长和大脑的发育。

## 四 1岁10~12个月幼儿的日常护理

### 1. 喂养

2岁宝宝身体活动的本领增强，走路利落，会上楼梯及玩游戏等，当然所需要的热能与营养素要比1岁小儿有所增加。

#### (1) 宝宝每天所需营养

2岁左右的宝宝每天应供给的营养为：热能5000千焦（1200千卡），蛋白质40克，钙、铁、锌基本与1岁宝宝略同，维生素类稍有增加。将上述营养供给量折合成具体食物，大概粮食量为100~150克，鱼、肉、肝、蛋总量大概为100克，豆类制品大概为25克，每天吃250毫升的牛奶或豆浆，蔬菜数量与粮食量大致相同，也为100~150克，再加上适量的油及糖。有的

宝宝活动量大或生长发育较快，或者是男童，食量要大些。

## (2) 宝宝饮食安排

2岁宝宝的胃容量大大约为400~500毫升。为了满足生理上的需要，要将上面列举的食物吃下去，至少要安排4顿，一般称为二餐一点。根据热能计算，三餐一点即早餐、午餐、午点、晚餐。各餐之间的热量比例为25%：35%：10%：30%。其原则可按照“早上吃好，中午吃饱，晚上吃适量”。

具体的食物的数量是否符合宝宝的身体需要，一定要根据宝宝每月的实际体重增长情况而定。



## 2. 让宝宝自己用匙吃饭

1周岁以后的宝宝，应当让他自己吃饭。这个时期的宝宝很喜欢自己吃，一开始时宝宝吃的不是太好，但通过一段时间的学习，宝宝一般能较好地用匙进食了。1岁多一点的宝宝，是训练自己吃饭的最好时机，错过这个时期，往往很难训练，所以要坚持让宝宝自己吃，并且教会宝宝必要的技巧，逐渐纠正撒饭多的毛病。妈妈可以坐在宝宝旁边，及时纠正一些动作，做好了就用语言给予鼓励。宝宝自己吃饭可以减轻妈妈喂饭的负担，宝宝吃饭较熟练时，妈妈可以在这一时间中做一点别的事情。

宝宝自己吃饭要求宝宝的手、眼、嘴的高度协调，同时还伴随着上半身多组肌肉的配合，这些协调与配合受大脑的指挥，所以说，自己吃饭是一种早期教育。宝宝自己吃饭还有利于培养宝宝不挑食、不偏食，可以培



0~3岁

婴幼儿喂养百科



养宝宝的自信心、独立性与责任感，于家庭及宝宝有利无弊。

对有些仍习惯用奶瓶吃牛奶的宝宝，一定要丢掉奶瓶，改用杯或碗喝牛奶或水。另外，含着奶嘴睡觉将影响宝宝牙齿的正常发育。

### 3. 教会宝宝擤鼻涕

鼻涕就是鼻腔内排出过多的分泌物。正常情况下，鼻腔黏液腺分泌的黏液会起到温暖和湿润所吸入空气的作用。此外，通过鼻腔内纤毛的摆动，使黏液向咽部移动，可以冲刷黏膜表面，进而达到净化空气中的细菌和灰尘的作用。由于黏液在湿润空气的过程中会不断被蒸发掉，因此平时并不会感到在流鼻涕。在日常生活中，受到冷空气或异味的刺激而出现的打喷嚏和暂时性的流少量的清稀鼻涕，属于一种生理性反射。

打喷嚏和暂时流少量清稀鼻涕，主要是因为泪液通过鼻泪管进入到鼻腔所引起的。如果经常流鼻涕就是不正常了，属于病理状态。如果宝宝患了上呼吸道感染、鼻炎、鼻窦炎等，由于炎症波及或侵入局部，就会导致局部充血、水肿、渗出，而产生过多的鼻涕。

鼻涕主要有清稀、黏稠、脓性和脓血性四种。不管是哪种都要及时清除，这样一方面能保持鼻腔的清洁；另一方面也能保持呼吸道的畅通。对于较大的宝宝及时擤出鼻腔内的鼻涕，并不是一件很难的事情，但是对于1~2岁的小宝宝来说就显得有点困难了。因为1~2岁的宝宝生活自理能力比较差，所以当宝宝经常流鼻



涕时，一方面爸爸妈妈要积极地给宝宝进行治疗；另一方面还要帮助宝宝及时清除鼻腔的鼻涕。

有些宝宝不会擤鼻涕，用手背抹到脸上及衣服上。要教导宝宝学会用手绢轻轻地擦。先让宝宝深吸气，用手绢轻压一侧的鼻孔，这样出气时就会将另一个鼻孔内的粘液带出。然后再吸气放开刚才轻压的一侧鼻孔堵住已排空的一侧，出气时再把没有排空的一侧排空。一定要注意不要堵住两侧的鼻孔用力擤，那样鼻涕向外没有出路就会进入鼻窦或中耳内引起炎症。



#### 4. 教会宝宝洗手

##### (1) 洗手的方法

宝宝要经常洗手，否则手上就会滋生细菌，影响宝宝的健康。为了能够达到真正有效驱除病原菌的目的，洗手时必须按一定的程序进行。

先用温水把宝宝的双手彻底打湿；在手掌上涂上肥皂或倒入一定量的洗手液；两手掌相对搓揉数秒钟，产生丰富的泡沫，然后彻底搓洗双手至少10~15秒钟；尤其要注意手背、手指间、指甲缝等部位，也别忘了手腕部；在流动的水下冲洗双手，直到把所有的肥皂或洗手液残留物都彻底冲洗干净；用纸巾或毛巾擦干双手，或者用热风机吹干双手。





## (2) 洗手用品的选择

给宝宝洗手的时候是用肥皂、洗手液还是标有抗菌的肥皂呢？其实在家里，只要按上述步骤充分洗净双手，肥皂还是洗手液，抗不抗菌都没有太大的区别。但是在公共场所，洗手液比固体肥皂相对更合适，因为洗手液是每次按压后取得一定的量，较少有被污染的问题，而固体肥皂则因放置和被人们反复接触，容易被各种病原菌污染。

## (3) 洗手的时间

一般来说，在下列情况下，一定要敦促和帮助宝宝洗净双手：

每次吃饭前，或是接触食物之前。

大小便前后。

和动物嬉戏接触之后。

户外活动后或外出回家后。

咳嗽、打喷嚏以及擤鼻涕之后。

双手有明显的污渍的时候。

和病人接触以后。

## 5. 视力

幼儿时期是视觉发育的关键阶段，也是预防和治疗视觉异常的最佳时期。宝宝的视觉异常一般有斜视，两眼大小明显不一样；近视，看东西要离得很近，眯着眼；视觉立体效果差等情况。

**视力检查方法主要有以下两种：**

第一种，把大小不同、颜色鲜艳的玩具（如玻璃球、布娃娃、积木等）放在不同距离的地方（5米、2米、1米），遮住宝宝的一只眼睛，让其指出玩具的位置。

第二种，玩穿珠子的游戏，看宝宝能否顺利地将绳子穿过珠子的孔。







平时要加强对宝宝视力的保护，饮食上，可以吃一些蛋黄、猪肝、绿色蔬菜及水果等，以摄入足够的维生素A；看书时的姿势要端正，眼睛和书应当保持适当的距离（33厘米）；室内的光线必须保证足够明亮；看电视一次不能超过10分钟；要经常进行户外活动，加强身体锻炼，消除视觉疲劳。

## 6. 光脚

很多宝宝都喜欢光着小脚丫玩耍，这是宝宝的“嗜好”，可有些妈妈怕不卫生、怕宝宝踩到尖锐的东西、怕小脚受凉而生病等等，禁止宝宝光脚玩耍，其实这是不太正确的做法。

### （1）光脚运动带来的好处

光脚运动的最大的好处在于能提升宝宝的智力水平。脚是由骨骼、肌肉、肌腱、血管、神经等组织组成的运动器官。双脚共有66个穴位，不少穴位与内脏器官特别是大脑都有连接神经反应点，医学上称为足反射区。宝宝经常光脚活动，可刺激并兴奋密布于足底的神经末梢感受器，通过中枢神经的反馈作用，发挥调节包括大脑在内的器官功能，从而提高大脑思维的灵敏度和记忆力。

宝宝在光脚运动时，足底的韧带和筋腱都得到充分的运动，足弓直接接触地面，给予足部足够的弹力，在运动时能更稳固地支撑身体，缓冲震荡的冲击。光脚运动还有利于脊柱生理弓的正常发育。同时，让宝宝细嫩的足底直接与泥土、砂石接触，不仅有益于足底皮肤的发育、提高足底肌肉和韧带的力量，增加宝宝小腿伸屈肌群的活动度，更有助于足弓的形成，避免或减少扁平足的发生，无异于脚的健美操。

宝宝新陈代谢旺盛，脚部皮肤毛细血管和末梢神经十分丰富。如果整天穿着鞋子，会使宝宝感到很不舒服。宝宝活泼好动，脚汗分泌多，潮湿的鞋子易生长、繁殖病菌，可能导致脚部软组织发生炎症。光脚锻炼恰恰避免了鞋袜的这些弊病，不同程度地避免了足癣、鸡眼和足部软组织炎症等脚病的发生。



光脚运动有利于静脉血液的回流，比穿鞋运动更能促进全身血液循环，加快肌体的新陈代谢，增强宝宝全身各脏器的功能，促进宝宝的身体发育。赤脚运动对脚趾、脚掌心等部位也是一种良好的穴位按摩，能起到“健脾益胃消积、强心安神定志、补肾强骨明目、补髓益脑聪耳”等作用，对于小儿遗尿、腹泻、便秘、疳积等治疗都有独特的效果。宝宝在光脚运动时，能使足底的毛细血管受到更充分的直接刺激，从而促进足部末梢血管内血液的流动。

### 7. 和宠物的接触

有些爸爸妈妈喜欢把宠物当作宝，因为它们可以给生活带来乐趣，增添色彩，但是与此同时，宠物可能会带来一些疾病，特别是抵抗力比较差的宝宝，可能会受到宠物的伤害。

#### (1) 在家饲养宠物可能会增加家中宝宝成年后打鼾的概率

人们在年幼时，和宠物接触可能会使炎症恶化，进而引发上呼吸道结构改变，增加成年时打鼾的概率。



#### (2) 可能会增加宝宝患过敏性皮炎的概率

1岁前生活在饲养猫和兔子等动物家庭的宝宝，能够明显增加罹患过敏性皮炎的概率，但饲养犬类并不会导致患病概率的上升。促使过敏性疾病发病的并不是宠物脱毛导致的虱子增殖，而是与宠物的种类有着某种关联。

#### (3) 可能会引起宝宝的胃部疾病

小狗小猫可能会带来胃部疾病。因为幼小的动物经常会感染一种易引

起食物中毒的病菌。当宝宝捡拾幼小宠物毛上的遗留排泄物时，病菌就会由此得以传播。得病症状很容易被误认为是由胃部病菌引起的，通常表现为腹泻、胃绞痛、腹痛以及发烧。

#### (4) 爬行动物会传播沙门氏病菌

因为爬行动物的皮肤里潜藏着沙门氏菌，在它们接触到的每样东西上都会留下病菌的痕迹。如果任由宠物龟、蜥蜴、甲壳虫在家具、地毯上爬来爬去，甚至清洗它们的笼子的水槽内，都可能会被沙门氏菌污染。

沙门氏菌引起的传染病有时会变得非常严重，甚至危及生命，特别是对年幼的宝宝。因此有1岁以下宝宝的家长不宜饲养爬行动物，避免让5岁以下的宝宝直接接触此类宠物。

由此可见，家里养宠物要时刻警惕宝宝的安全，不要让宠物与宝宝长时间呆在一起，不要让他们接触过于亲密以避免某些不必要的疾病发生。同时要保证家里的卫生环境。

### 8. 活动

#### (1) 活动前

爸爸妈妈首先要检查活动的场地、设施与宝宝的着装。应先排除活动场地上的异物和积水等不安全因素。查看一下活动设施是否定期检修，避免发生意外。运动服装要轻便、舒适，避免过多、过厚的衣服限制宝宝活动。宝宝也不宜穿过硬、过厚的皮鞋，以免扭伤、摔伤。



0~3岁

婴幼儿喂养百科





掌握好适宜的活动时间。如：上午10点和下午3点为宝宝户外活动的最佳点间。上午10点和下午3点是全天中空气较清洁的时间。上午9点后，地面受阳光照射，温度升高，空气对流迅速，积聚在人呼吸带的空气污染物稀释、扩散。午后3点，气温较高，风速快也有利于空气净化。所以这两个时间段为宝宝最佳活动时间。

选择适合的天气。雾天不宜让宝宝外出活动，因为雾天空气湿度大，雾中不仅带有煤烟、粉尘、病菌等有害物质，而且雾可以阻止废气向空中扩散。雾天湿度大，相对缺氧，宝宝会感到胸闷、心慌、气促、无力。雾天视物不清，也易造成宝宝碰伤、跌伤。而烈日当空时，宝宝在户外活动容易中暑；饭前、饭后半小时内活动则易吸入冷空气，产生胃痉挛，对宝宝身心造成不利影响。

### (2) 活动中

爸爸妈妈要观察、了解宝宝的活动状况。一般可采用观察法和脉搏法测定。活动量适宜时，宝宝面色红润，汗量不多，呼吸中速稍快，动作不失常态，情绪愉快，注意力集中。宝宝在游戏中的平均心率能保持在130~140次/分之间。反之，宝宝活动后则脸色苍白，汗量很多，宝宝出现一副很疲劳的样子，表明活动量过大，应适当减少。

应注意宝宝活动中运动量的比例安排。根据幼儿人体生理机能活动上升—稳定—下降的一般规律，爸爸妈妈要掌握活动量由小到大逐渐上升，活动结束后又逐步减少这一原则，以便在活动结束后的较短时间内，很快恢复正常。

加强宝宝活动时的护理，爸爸妈妈要做到既保护好宝宝，又使宝宝得到充分的锻炼。

如在活动时可根据活动项目给予指导，告诉宝宝注意事项，同时也要及时给宝宝穿衣、擦汗。对于出汗量大的宝宝和体弱儿，活动时可给他们背后垫一块干毛巾，以便于汗水的吸收，避免活动后着凉。

### (3) 活动后

活动后不可让宝宝马上饮水或吃冷饮。因为宝宝在活动后，全身各



部分脏器血液流量大大增加，饮用大量水分会给心脏增加很大的负担，长此下去会影响心脏的功能。千万不能在活动后给宝宝食用冷饮，如：喝冰冻的汽水等。因为宝宝活动后新陈代谢旺盛，各种脏器的毛细血管还都处于扩张状态，血液循环较快，如果此时马上给宝宝食用大量的冷饮，会刺激各处的毛细血管，特别是胃肠道的毛细血管立刻收缩，影响胃肠道的血液供应和消化液的分泌，时间一长必定会引起胃肠道的功能紊乱，出现腹泻、腹痛、食欲不振、消化不良等症状。

活动后不能立即让宝宝洗冷、热水澡。如果宝宝在浑身是汗时马上去洗冷水澡，冷水刺激皮肤神经感受器，使皮肤毛孔突然关闭，全身毛细血管包括肾脏毛细血管骤然收缩。在临床上会产生畏寒、发热、渴、尿少等症状；如果毛细血管强烈收缩，更会引起血压升高，出现头晕、头痛、头胀、



眼花、恶心呕吐等不良反应。若宝宝活动后立即去洗热水澡，会刺激皮肤、肌肉毛细血管扩张，体内的血液过多地分布到皮肤、肌肉中去，势必会造成心脏、肝脏、脑等人体重要器官血液流量减少，从而出现头昏、胸闷等症状。

### 9. 宝宝手上倒刺的处理

倒刺在医学上称为逆剥。在正常情况下，指甲周围与皮肤是紧密相连的，没有一丝空隙，形成一道天然屏障，但有时会看到指端表面近指甲根部的皮肤会裂开，形成翘起的三角形肉刺，这就是“倒刺”。倒刺实际上



是一种浅表的皮肤损伤，并不是大问题。但宝宝会出于好奇或觉得难受碍事，用手去撕，这样反而会造成倒刺根部皮肤真层暴露，引起继发细菌感染，不但会疼痛出血，严重时还可能导致甲沟炎。

### (1) 倒刺形成的原因

**贪玩好动。**宝宝由于越来越活泼好动，经常用手抓玩具、啃咬指甲，或者小手与其他物体过多摩擦，使得娇嫩的皮肤长出倒刺。

**皮肤干燥。**由于呵护不得当，导致宝宝手部皮肤干燥，指甲下面的皮肤得不到油脂的滋润，也很容易长出倒刺。

**营养缺乏。**如果宝宝日常饮食中缺少维生素C或其他微量元素，也可能通过皮肤表现出来。

### (2) 倒刺的处理

知道了发生倒刺的原因，爸爸妈妈可以在日常生活有针对性地对宝宝进行皮肤呵护，赶走讨厌的倒刺。

**指甲护理。**要经常给宝宝剪指甲，保持指甲的卫生，并且还要教育宝宝，让其知道啃咬指甲是不对的。

**营养补充。**让宝宝多喝水、多吃水果，每天都要给小手涂上无刺激，含油脂的护肤霜，像羊毛脂、维生素E霜等；如果缺少维生素或微量元素，建议爸爸妈妈带宝宝去医院皮肤科检查一下，以便正确治疗。

另外，橄榄油有防止倒刺生成的功效，把宝宝的小手洗干净，将橄榄油涂在小手上，并进行按摩，既营养皮肤，还能够防止倒刺的生成。

小心修剪。一旦宝宝长出了倒





刺，千万不能硬拔，先用温水浸泡有倒刺的手，等指甲及周围的皮肤变得柔软后，再用小剪刀将其剪掉，然后用含维生素E的营养油按摩指甲四周及指关节。也可以在去除倒刺之后，把宝宝的手浸泡在加了果汁（如柠檬、苹果、西柚）的温水中浸泡10~15分钟，会让宝宝的皮肤更加水嫩。

## 10. 宝宝脑袋不能乱拍

宝宝娇嫩的大脑封闭在坚硬的颅骨里面。因为宝宝的大脑动脉和毛细血管发育不完善，如果成人用手或棍棒敲打宝宝的头颅骨，轻则可能致颅内毛细血管破裂出血，重则还可能会引起颅内血肿，宝宝会出现头痛、恶心、呕吐，甚至昏迷等严重症状，如果得不到及时的抢救很可能会危及宝宝的生命。

绝大多数宝宝头部被打击后很可能只是哭一阵，既没有头痛、呕吐症状，也没有明显不适，但其中极少数宝宝颅内可能会有一处或多处出血。随着时间的推移，颅内小的出血灶有的被吸收，有的则形成疤痕组织而长期存在。病灶随时都会发作，一旦受到某些诱因就可能出现癫痫。

如果宝宝在的头部经常受到外力打击，即使打击力度远远没有造成颅内微细血管破裂出血，也没有造成颅内血肿等器质性病灶，也同样会破坏和干扰大脑神经内环境的稳定，导致神经细胞生化代谢异常，从而诱发癫痫。为了保护宝宝的大脑，切记任何时候都不要拍宝宝的头部。



0~3岁

婴幼儿喂养百科



## 五、1岁10~12个月幼儿的安全防护

### 1. 家庭安全防护

装饰新房间时，从装饰材料和家具的选用，到化学用品放置的位置和插座位置等，要时刻把宝宝的安全放在第一位。

家庭中如果有楼梯，楼梯栏杆间的距离要不能让宝宝钻出，楼口最好有一扇安全门。

要像管理自己的金银首饰一样管理家里的药品，放置在上锁的抽屉或箱子中。

宝宝不能接触的化学品（酒精、汽油、清洁剂、农药以及酒）等要格外保存。清洁剂、清洗剂不要放在地上，避免宝宝误食。

永远不要用饮料瓶子装化学用品，如酒精、汽油、清洁剂、农药等。

经常清除家中的危险因素，如卷起的地毯，暴露的电线，栏杆间距离宽大的阳台和楼道等。

家里地面要保持干燥、不滑，在洗手间，洗手盆前和楼梯上要放上防滑垫。

窗台边要保证没有可攀爬的凳子和桌子等。窗边不放置摇篮和其他家居。

儿童房的窗户外一定要安装护栏（或窗户是儿童不易开启的）。

屋内的窗帘和布置不要使用绳索，防止绞杀宝宝。

浴盆不用时不要积存大量的水。

所有的电源线不能随便放置，尤其是不能垂放。





使用冰箱后，及时关紧冰箱门，必要时可以用绳子拴紧。

家中的点火用具要放在上锁的抽屉中（如，打火机、火柴、烟火）。

注意家里的电源插座，要用加盖的电插座，或者给插座装上保险盒。

烫发器、烘干机等电器用完后应立即切断电源。剃须刀、化妆品要收藏好，最好放在柜橱里。

爸爸妈妈用的带尖头的用具和小件物品如剪刀、刀具、针、珍珠项链、笔帽等放在上锁的抽屉中（或放到儿童不易取到之处）。

家中的暖瓶或饮水器要放在宝宝触及不到的地方。

要确保家里的低的桌子、沙发等四边为圆角，特别是玻璃的桌子。或者把棱角分明的地方包裹起来。

家中最好安装烟雾报警器 and 一氧化碳测量器。



## 2. 公共场所安全防护

### (1) 大型商场

可能存在哪些安全问题？

大型商场内运转不息的自动扶梯以及宝宝可以攀爬的护栏，有可能成为导致宝宝高空坠落的“隐形杀手”。

商场内光滑的地板以及锐利的柜台边角，可能会导致宝宝跌伤或者撞伤。

拥挤的人流可能会导致宝宝被挤伤或者使之与爸爸妈妈失散。



如何防护?

告诉宝宝不要爬自动扶梯和护栏。

不要让宝宝离开自己的视线。

如果宝宝走路不很利索，爸爸妈妈可以把宝宝抱在手中。

人多拥挤时，即便宝宝可以自己走路了，也一定要拉紧宝宝的手。

如果和宝宝失散了，要立即求助商场内的工作人员，请他们帮忙寻找。

## (2) 超市

可能存在哪些安全问题?

宝宝可能会把拿得到的东西吃下去，引起窒息、梗塞、中毒等意外伤害。

在人流量较大的超市内，走着的宝宝可能会被来来往往的购物用的手推车撞倒撞伤。

超市、购物中心内的堆货架上堆着的商品，如果被不小心碰倒，很容易压伤或者撞伤宝宝。

购物中心内的家电柜台、玻璃器皿柜台，内有重物 and 易碎品，喜欢东摸西碰的宝宝一不小心，就可能被压伤、撞伤或者割伤。

购物中心的玩具区也是一个“雷区”，因为这里有种类繁多的玩具，宝宝很可能因为操作不当而受到伤害。

如何防护?

购物前，先和宝宝“约法三章”：不要乱跑、不要乱动商品、不要把拿到的东西放到嘴巴里。



如果宝宝的体重在规定的重量内，就让其坐在购物车里，否则就抱着宝宝或者拉着宝宝走。

先买宝宝感兴趣的东西，减少宝宝购物时的兴奋度。

留意宝宝的一举一动，不要让宝宝一个人等在原地，自己去购物。

告诉宝宝如果和爸爸妈妈分开了，要找保安叔叔和营业员，不要跟陌生人走。

即使是在玩具区，也不要放松警惕，不要让宝宝单独去拿或者玩那些陈列在柜台上的玩具。

### (3) 游乐场

可能存在哪些安全问题？

一些刺激而高速运转的游乐设施可能会导致意外，如高空坠落、摔伤或者轧伤。

一些水上游乐设施可能会让宝宝在游玩时因戏水而落水。

那些比较慢、看似安全的游乐设施，也可能因为宝宝的好动好玩，而成为意外伤害的“隐患”，如宝宝因为在小火车上爬上爬下而被轮子轧了脚。

如何防护？

到游乐设施的控制室去看一下有没有专门机构颁发的“安全检验合格证”。

在游玩前，注意看一看游乐设施的“游客须知”，并严格遵守。

密切关注宝宝的一举一动，如果要求爸爸妈妈陪同游玩的，您一定要陪在宝宝身边。

在玩那些需要佩带安全保护装置的游乐项目时，一定要帮宝宝系好安全带或者戴好安全头盔等安全保护装置。

不要让宝宝去玩那些不适合他的年龄、身高、体质的游乐项目。

服从工作人员的指挥。

在游玩过程中，一定要以身作则，注意安全。



0-3岁

婴幼儿喂养百科



#### (4) 免费儿童游乐区

可能存在哪些安全问题?

有些小型的游乐设施的技术质量不属于专门机构强制检验范围之内,所以它们的器械和设施的技术安全没有专门的检验合格证。一旦宝宝玩了那些安全上存在问题的游乐设施,就可能发生意外。

在这些游乐区玩的宝宝年龄不等,而且同时游玩的人数可能比较多,宝宝可能会被别的宝宝在无意中伤到。

在宝宝玩诸如“反斗乐”“蹦床”等游乐设施时,可能会因为姿势不正确而引起拉伤、撞伤等意外伤害。



如何防护?

不要让宝宝去玩那些特别陈旧、器械破破烂烂或者锈迹斑斑、电线裸露在外、运转时有异常声响或者有不正常摇晃等现象的游乐设施。

免费游乐区内人多拥挤的话,就让宝宝等一下。

如果玩的宝宝中间有特别高大、或者玩起来特别顽皮的,那么也应该让宝宝等一下。

在不能确保安全的情况下,不要让宝宝去尝试做一些带有危险性的动作,比如从高处跳下、滚下或前后滚翻等等。

#### (3) 爸爸妈妈的紧急对策

如果宝宝在公共场所发生了意外,血流不止或者昏迷不醒,爸爸妈妈就要立即采取措施:

拨打120急救电话。120急救人员不但具有急救专业知识,而且具有急



救设备。

在急救人员到来前，尽量不要变动宝宝的体位。如果必须移动宝宝，那么移动时，头和身体应该作为一个整体，一起被抬起和翻转，同时必须牢固地支撑头和颈部。

如果宝宝有大量的外周出血，应立即寻找出血的部位，然后在伤口上直接压迫止血。请尽量用当时认为最清洁的布包扎，减少伤口的污染。

如果宝宝有肢体的畸形，应考虑是否发生骨折。此时，请不要过多的搬动患肢，并应立即用树枝、木棍等把患肢固定起来。如果患肢肿胀剧烈，爸爸妈妈也可以剪开宝宝的衣袖或者裤管。如果骨折端已经戳出皮肤，不要试图立即让它复位，避免把污染带到伤口深处。

找商场、游乐场等公共场所的负责人，因为这涉及到事后的赔偿以及责任问题。

另外，在通知120急救时，爸爸妈妈应该提供完备的信息：事故发生的地点；可供联络的电话号码；发生的事件；伤者的人数；宝宝的情况。

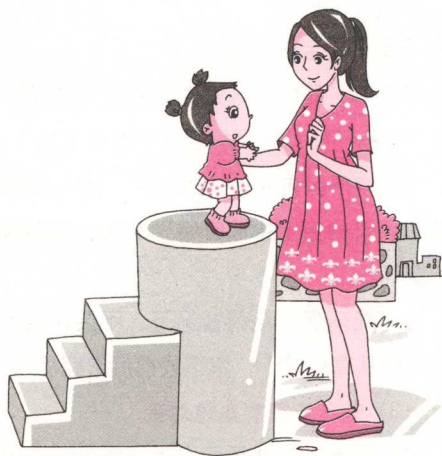
重创发生后，即使宝宝的外表看起来很正常，也应该送到医院进行观察。

因为车祸、高空坠落等引起的创伤都是属于全身性损伤，颅内出血、心脏损伤、血胸、气胸、肝脾破裂等危重并发症往往潜伏在平静的表面下。



0-3岁

婴幼儿喂养百科



## 六 1岁10~12个月幼儿疾病的防治

## 1. 小儿慢性中耳炎

小儿慢性中耳炎常发生于感冒后，或不知不觉中发生。

**(1) 其主要症状表现为：常为听话迟钝或注意力不集中。**

听力下降、自听增强。头位前倾或偏向健侧时，因积液离开蜗传，宝宝的听力可暂时改善（变位性听力改善）。积液粘稠时，听力可不因头位变动而改变。宝宝常对声音反应迟钝，注意力不集中。

耳痛不明显。本病常伴有耳内闭塞或闷胀感，按压耳屏后可暂时减轻。

低调间歇性耳鸣，如“劈啪”声，嗡嗡声及流水声等。当头部运动或打呵欠、擤鼻时，耳内可出现气过水声。

**(2) 预防中耳炎发病的主要措施：**

预防宝宝上呼吸道感染能够有效防止中耳炎发生。

腺样体肥大的宝宝应尽早进行手术切除。

宝宝游泳时尽量不要呛水，以防污水逆行呛入咽鼓管导致中耳炎。

当发现宝宝耳痛、发烧等症状时要及时就诊。

一旦宝宝患了中耳炎，要及时到有条件的医院就诊，以防转为慢性或严重并发症的发生。



请有经验的耳科医生给予指导，必要时应尽早接受手术治疗。

## 2. 脚扭伤

脚扭伤对于宝宝来说很常见，因为宝宝天生顽皮，平衡、防卫能力又差，活动量又大，一个不小心，就容易发生急性扭伤。扭伤的部位以活动较多的关节为多，如踝关节、腕关节、膝关节等，扭伤后局部会肿胀，宝宝更会因疼痛而哭闹。如果此时马上给扭伤的小脚进行按摩，不但没有止痛的效果，反而会加重损伤。

### (1) 不能即刻按摩

急性扭伤会引起损伤部位毛细血管破裂，如果立即按摩，会加重血管的出血，形成血肿。扭伤时周围软组织如肌肉、韧带已发生挫伤，如果马上按摩，会进一步加重挫伤。另外，急性扭伤后有时会伴有骨折，如果再按摩，会加重骨折移位，骨折断端的骨片较锐利，会刺伤患处深部血管和神经，加重病情。因此，急性扭伤后不能立即按摩。

### (2) 早期不能热敷

虽然热敷能促进局部组织血液循环，提高机体抵抗力和修复能力，促使炎症消散和局限化，减轻局部肿痛。但急性扭伤时，却不能一开始就热敷。如果伤后立即热敷，就会使局部的血液循环加快，组织间断裂或不完全断裂的毛细



0-3岁

婴幼儿喂养百科





血管遇热后便会扩张，出血会更多，受伤肢体的局部更加肿胀。此时应用冷敷控制出血。

热敷最好在扭伤之后的24小时施行，此时热敷将有效地促进血液循环，加速瘀血和渗出液的吸收，促进扭伤组织早日修复。而冷敷能使毛细血管收缩，减轻局部出血，还可抑制神经末梢的感觉，降低感觉敏感性，达到止痛效果。此外，冷敷还可以降温退热。

冷敷的方法：用小毛巾在冷水或冰水中浸湿，拧成半干，敷于局部，持续20分钟；也可以用冰袋裹上毛巾敷于局部，但要避免冻伤宝宝。

### （3）扭伤后的应对措施

当宝宝的脚扭伤时，要尽量将扭伤部位垫高，限制患肢活动。

第一时间里，用冷水或冰块冷敷扭伤部位20分钟，然后用绷带扎紧，这样既能起到保护伤脚的作用，还能较好地固定受伤的关节，帮助减轻肿胀。

有条件的话，用一些活血、化淤、消肿的中药外敷包扎，最好不要在48小时内对患部进行热敷。如果发现局部畸形，有摩擦音，常表示伴有骨折，要尽快上医院诊治。

另外，对于较大一点的宝宝，不管是何种原因扭伤脚，妈妈都必须特别留心。首先看管好宝宝，不让宝宝进行有危险的活动，不单独留宝宝一个人在家中。另外平时要多给宝宝讲一些防护方面的知识，宝宝就知道怎样避免扭伤了。

如果遇到严重的急性扭伤时，一定要限制受伤关节的活动。如果怀疑有骨折或者宝宝感到剧烈疼痛，请立即送医院，进行X线摄片以排除是否骨折，并进行相应治疗。扭伤后24小时内，将扭伤的部位用绷带包扎固定，减少患肢活动。

### 3. 腮腺炎

腮腺炎是幼儿期比较容易发生的病症，大多数爸爸妈妈都不清楚如何对小儿腮腺炎进行防护。其实在生活中的一些饮食起居是很重要的，小宝

宝们得到正确的照顾后才能够有效避免病症发生。

### (1) 进行隔离

宝宝患了腮腺炎后，一定要注意和健康宝宝隔离，以免传染。一般来讲，要隔离至腮肿完全消退为止。患儿用过的食具、毛巾等可煮沸消毒，居室经常通风换气，这样能使居室内空气新鲜，减少病毒存留。

### (2) 卧床休息

重症患儿因高热，精神及体力都很差，应当卧床休息以减少体力消耗，这样有助于康复；病症较轻的患儿，常常不能引起爸爸妈妈的重视，不注意进行隔离与护理，任其自由活动，结果就会造成疾病传播。患儿如果得不到很好的休息，很容易导致并发症。



### (3) 合理饮食

宝宝患病时，往往会因张嘴和咀嚼食物而使疼痛加剧，适宜给宝宝吃富有营养易消化的流食、半流食或软食，不要给吃酸、辣、甜味过浓及干硬食物。这些食品易刺激腮腺使腮腺分泌增加，刺激已红肿的腮腺管口，使疼痛加剧。同时也要注意多给宝宝喝水，这样有利于退热及体内的毒素排出。

### (4) 进行发热及腮肿局部的护理

对于发热39摄氏度以上的患儿，可采用头部冷敷、温水擦浴、酒精擦浴的方法退热；或在医生指导下使用退热药和清热解毒的中药。在腮肿早期，可用冷毛巾局部冷敷，使局部血管收缩，从而减轻炎症充血的程度，达到减轻疼痛的目的。



0~3岁

婴幼儿喂养百科



### (5) 注意口腔护理

饭后及睡觉前后，要用淡盐水给宝宝漱口或刷牙，清除口腔及牙齿上的食物残渣，防止继发细菌感染。

### (6) 流行期间多加预防

没有患过腮腺炎的宝宝，在流行季节不要到人群集中的场所，避免与腮腺炎患儿接触。一旦接触了患者应检疫21天，并在此期间密切观察有无发热、腮腺肿大及疼痛等症状。

生活中对患儿的正确护理，能够有效的帮助宝宝减轻病症，使腮腺炎的症状消退。这对宝宝们恢复健康是很有帮助的。

## 4. 宝宝睡眠异常可能是生病的前兆

宝宝正常睡眠时，安静舒坦、头部微汗、呼吸均匀而无声，如果突然出现打鼾、面红等症状的时候，很可能是生病的前兆。要注意观察宝宝的睡眠状况，及早发现各种病症的征兆，及时诊治。

良好的睡眠是保证宝宝体格及神经发育的必要条件。宝宝健康活泼的情况很大部分取决于睡眠质量的好坏。因此，通过观察宝宝睡眠的情况，可以初步判断宝宝的身体状况。

除了宝宝睡觉打鼾可能为气喘前兆外，还有四种情况需要注意：

睡前烦躁、磨人、易惊醒，入睡后全身干涩、面红，脉搏超过了正常数。这往往会预示着发烧即将来临。

入睡后撩衣蹬被，并伴有两颧及嘴唇发红，口渴喜饮，或手足心发热等症状，中医认为是阴虚肺热所致。

入睡后面朝下，屁股高抬，并伴有口舌溃疡、烦躁、惊恐不安等病状，这往往是宝宝患各种急性热病后，余热未净所致。

入睡后翻来覆去，反复折腾，常伴有口臭气促、腹部胀满、口干、嘴唇发红、舌苔黄厚、大便干燥等症状，这是胃有宿食的缘故，应及时消食导滞。



## 5. 如何处理小儿呼吸道异物

小儿呼吸道异物包括鼻腔、喉、气管和支气管异物。鼻腔常见于宝宝在玩耍中不慎将豆类、花生米、果核、钱币片、花朵、石子、火柴等塞入鼻腔内。喉、气管和支气管异物多见于宝宝咀嚼和喉头保护反向功能差，当进食、口含玩具或其他异物时，可因哭笑、讲话与吞咽的协调功能差而将食物或异物吸入气管内。

患儿的病情应根据异物的性质和梗阻程度而异，大多会有以下过程：起病急骤者，可因异物突然经喉进入气管，呼吸道粘膜受刺激而出现剧烈呛咳、喉部喘鸣或喘吼。如果异物卡在喉部，除上述喘吼性咳嗽外，多伴随声音嘶哑、失声，呼吸困难和面色青紫明显，严重者如不及时治疗，则可因呼吸道窒息而死亡。如果异物继续下滑，上述症状可能减轻或消失，继而因异物在局部停留稍久，刺激局部，并堵塞

支气管，分泌物不能排出，局部出现炎症，宝宝又会出现咳嗽加剧，有时会有发热、呼吸困难、咳脓痰或咯血等症状。

如果宝宝出现异物进入呼吸道应立即到医院就诊，尽早明确诊断，使宝宝得到及时治疗，避免贻误病情。另外，平时爸爸妈妈和宝宝的看护人要加强宝宝的防护教育，不要给年幼的宝宝食用花生、豆类等易吸入呼吸道的食物，不应在宝宝进食时与其大声逗笑，注意避免宝宝口含玩具和其他固体物品。



0-3岁

婴幼儿喂养百科



## 6. 小儿发生煤气中毒

煤气中毒，所含有的一氧化碳一旦进入人体和血红蛋白生成稳固的碳氧血红蛋白就会导致组织细胞的缺氧，轻者使宝宝出现神思恍惚，重者昏迷甚而置人于死地。

即使有幸躲过一劫，但很多人还是因脑缺氧而留下终生残疾，所以必须要引起足够的重视。因此，对于发生煤气中毒的患儿，及时抢救是至关重要的，应争分夺秒。首先应立即开窗通风，保持空气流通，同时应将神志恍惚的患儿迅速转移至室外呼吸新鲜空气。在急救过程中应注意保持患儿的呼吸道通畅，松解其领口和裤带，使其呼吸不受任何限制。

对呼吸表浅、缓慢或已停止呼吸的患儿，在清除口腔的呕吐物后，应不失时机地给予口对口的人工呼吸，维持其有效的氧的吸入，以赢得宝贵的抢救时间，同时应立即联系医院急救。煤气中毒的抢救，关键在于争分夺秒，这对于抢救将取得事半功倍的效果。

## 7. 隐睾

在正常情况下，宝宝的睾丸在胚胎3个月时便开始从腹腔逐渐向阴囊下降，到出生时有97%左右的宝宝睾丸都已下降到阴囊，未下降的大多也在出生后1个月左右降到阴囊。睾丸没有降到阴囊者称睾丸下降不全或隐睾。隐睾可分为单侧或双侧两种，其中单侧隐睾以右侧多见。

睾丸在34摄氏度左右的环境下才能正常产生精子和分泌雄性激素，从而维持男性的生育功能和正常的男性体征。而阴囊通过表皮皱褶的散热把温度降低到34摄氏度左右，是最适合睾丸滞留的位置。如果睾丸留在腹腔，由于腹腔温度较高，睾丸就不能维持正常功能，因而导致不育，时间长了还可能会发生恶变，形成睾丸癌。所以，当宝宝出现隐睾时，必须把睾丸降到阴囊内，而且越早越好。如果到5、6岁时才做手术把睾丸固定在阴囊内，就有发生癌变的可能。



## 8. 破伤风

破伤风是一种严重影响到中枢神经的传染病，发病的原因是细菌孢子经伤口进入身体后造成感染，深部创口受到土壤或是家畜粪便的污染后，最有可能引发破伤风。破伤风在3~21天的潜伏期后，患儿出现的症状有：

牙关紧闭，不能张嘴。

出现吞咽困难。

面部肌肉收缩，患儿呈苦笑面容。

一般在10~14天内，患儿的颈、背、腹、肢的肌肉出现痉挛性收缩，同时还会引起呼吸困难。

如果宝宝出现破伤风的症状，就应该立即住院接受治疗。破伤风程度较轻的可以吃少量的食物，使用镇静药物。如果非常严重还必须进行气管切开术，以利于患儿呼吸。使用肌肉松弛剂和镇定药物以解除肌肉的痉挛，使用人工通气设备保障呼吸。破伤风是致人于死地的少见疾病，但经医院的及时治疗，大多数患儿都能完全恢复。病愈的时间取决于疾病的严重程度，一般需要3周左右的时间。

由于破伤风是种危害性较大的传染病，所以要及早预防。早期给宝宝做常规破伤风免疫接种（婴儿开始注射3次疫苗，在宝宝入学前和毕业时加强2次，以后每10年加强注射1次），一旦宝宝有深度创伤，不要等到出现症状，就应马上带宝宝到附近医院的急诊部。为了预防该病的发生，医生可能会给伤口做手术，取出异物和坏死组织，可能还会给宝宝注射抗破伤风血清。

## 七、1岁10~12个月幼儿智能开发和早期教育

### 1. 开发训练语言能力

此阶段是宝宝学习语言最快的时候，宝宝在短短的几个月的时间里，语言就会从简单的单词过渡到完整的句子。同时这个时期也是宝宝对外界最为好奇的时期，爸爸妈妈可以充分利用宝宝的好奇心来锻炼宝



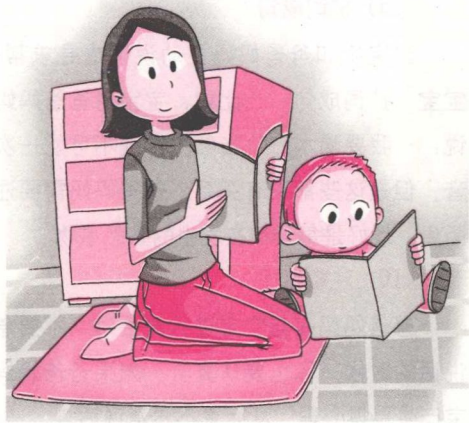


宝的语言能力。

### (1) 看图说话

看图说话能够培养宝宝对事物的理解、分析、模仿能力，能够促进宝宝对于声音模仿的兴趣。

可以给宝宝准备一些图片与图画，如小鸡、小鸭等小动物的图片。先将图片展示给宝宝看，在展示的过程中，需要反复模仿动物的声音几次，让宝宝自己模仿。为了提高效果，还可以将动



物的动作加进去，让宝宝模仿相应的动作。在宝宝熟练一段时间后，就可以把图片放在宝宝面前，然后模仿动物的声音、动作，让宝宝辨认图片。

### (2) 练习说做

练习说做能够锻炼宝宝听指令做动作的能力，强化宝宝对声音的理解力。当宝宝掌握了简单的句子以后，就可以尝试进行“练习说做”。比如刚回到家里时，就可以对宝宝说：“乖宝宝，帮我拖鞋拿过来”；或是在家里时对宝宝说：“宝宝，把积木拿出来，我们一起玩吧”等。如果宝宝能够按照指令去做，就能够锻炼宝宝听指令做动作的能力。

### (3) 指认部位

指认身体部位是宝宝培训最常用的方法，也是提高宝宝对语言的兴趣、培养宝宝对语言理解力的有效方法之一。可以和宝宝面对面坐好，让宝宝看着自己。可以随便地说出身体的一个部位，然后让宝宝指认出来。如，说“嘴巴”，那么宝宝就会用手指向自己的嘴巴。

### (4) 情景再现

情景再现能够培养宝宝对于语言表达能力的掌握、对于事物记忆力的

深化。例如，爸爸妈妈上周带宝宝去了动物园，那么这周可以故地重游，在经过相同的地方时可以向宝宝提出问题。如“这里是哪里啊？”“你看到了什么动物了啊？”

### (5) 扩词成句

当宝宝和爸爸妈妈主动说话或寻求帮助时，爸爸妈妈可以借机要求宝宝“扩词成句”。比如，宝宝对爸爸妈妈说渴了，爸爸妈妈可以教宝宝说：“我要喝水。”当然，宝宝不可能一次就学会，而且可能还带儿化音，但是这些都没有关系。爸爸妈妈需要注意的是，场景的选择不能够太陌生，最好是每天都在发生的熟悉事物。

### (6) 注意事项

爸爸妈妈在与宝宝进行对话时，不要急躁，要慢慢和宝宝说话；宝宝说话的时候，你也要认真听。如果爸爸妈妈对宝宝发脾气，很可能让宝宝产生畏惧心理，从而更不愿意说话。

与宝宝对话过程中，爸爸妈妈要经常重复自己的话。对于宝宝的话，爸爸妈妈也需要用清晰的语气重复，重复说过的话，能够加深宝宝的印象。

在和宝宝练习时，经常要使用一些新词，一方面可以增加宝宝的兴趣，另一方面是扩大宝宝的词汇量，不要忘记让宝宝使用。



0-3岁

婴幼儿喂养百科



宝宝如果掌握了一种物品的名称，那么爸爸妈妈就需要为宝宝做一个物品说明，经常给宝宝讲解能够增强宝宝对物品的印象。如果是玩具的话，爸爸妈妈还需要为宝宝现场演示几次。

从一开始我们就要宝宝学习标准的发音，爸爸妈妈要避免儿化音的频繁出现。如果爸爸妈妈的发音不够标准，那么自己现在就需要开始改正了。

现在越来越多的爸爸妈妈都开始给宝宝讲一个睡前故事，如果故事足够有趣，那么对宝宝的帮助将会很大。

## 2. 促进宝宝智力开发的玩具

现在，是时候给宝宝多准备些玩具了。爸爸妈妈选择的玩具最好是宝宝非常感兴趣的東西，而这则需要爸爸妈妈们平时多做些观察。

一款合适的玩具会让宝宝为之疯狂，长时间乐此不疲。如果发现有些玩具宝宝一时不太会玩，或者是玩不好而发脾气的时候，爸爸妈妈应当立即安抚并且试着鼓励宝宝，不要让宝宝轻易放弃。一旦宝宝掌握了要领，就应当及时地给以表扬。



### (1) 玩具娃娃

选择一些能够给洗澡和穿、脱衣服的玩具娃娃。

### (2) 面团

面团的柔软可塑性将使宝宝的艺术努力呈现多样性。





### (3) 有轮子或可以拉着走的玩具

最好选择那些在室内和室外都可以玩的。

### (4) 音乐玩具

简单的音乐玩具可以为儿歌伴奏或演奏音乐给宝宝听。

### (5) 玩具电话

这会满足宝宝进行对话和其他语言游戏的需求。

### (6) 声音和语言活动

大声读一些有更多词汇的书，特别是那些压韵的；编一些由宝宝做主角的故事。

### (7) 身体活动和游戏

把动作加入游戏和歌曲中，可以和其他宝宝一起玩。

### (8) 艺术活动

用纸、塑料、绳子、米粒、布和其他材料来拼贴画；手指画和简单的模型制作都会锻炼宝宝，必须注意这些都应在大人的看护下进行。

## 3. 小脑瓜“转”起来

提高宝宝的智力最直接的方法就是不停地刺激其大脑，让宝宝大脑“转”起来。每个宝宝都会大概在2岁的时候面临智力的飞速提高，随之而来的则是性情大变。可能会变得对周围的一切产生极大兴趣，无论是看到的、听到的、摸到的，或者是尝到的。此时爸爸妈妈们应该特别注意，为宝宝提供足够多的“新鲜事物”。总之不能让宝宝闲着。

有些爸爸妈妈此时会开始考虑带宝宝上一些正规的课程培训，比如某些乐器的培养等。应当说，这个时期做这种正规教育并不是必须的。假日里全家出趟门，看看城市里看不到的景色，呼吸些新鲜空气，这些都能很好地激发宝宝的求知欲望，足以令其大脑飞快地转起来。

宝宝们表现得越活泼，兴趣越广泛，求知欲望和学习能力也就会越强。爸爸妈妈可以带着宝宝读诗词，唱歌谣，听音乐，并且给宝宝准备各种各样的有趣玩具和拼图，提供充分的空间去展示宝宝们的活力。



#### 4. 做个小小探险家

宝宝探索周围世界的时候，爸爸妈妈们应该先教给宝宝如何做，然后再放手让宝宝独自做一遍，如果宝宝做成功了就要给予充分表扬和鼓励，及时给予正面的肯定，告诉宝宝自己有多高兴和吃惊。宝宝会非常乐意看到自己的努力换来热情的拥抱。这种正面的引导会让宝宝长大以后具有更多的冒险精神。

当然，安全因素是第一位的。因此，作为爸爸妈妈，需要“探索”得比宝宝多一点儿。通常需要考虑的有：使用带塑料套的安全插座；全面检查周围的锐利物，包括替换威胁宝宝安全的门窗或者碗橱的锁把；在楼梯出入口、开放式阳台、窗台等处设置安全门等。

#### 5. 和宝宝一起玩游戏

所有的宝宝都有好奇心，这是天性使然，所不同的只是在遇到陌生环境或者事物时，是否积极投身其中罢了。一些宝宝碰到此类情况时，更愿意站在一旁观察而不是主动获取切身感受，而有的宝宝却非常愿意投入其中。

宝宝的融入感和参与感越强，所获得经验就越快，也就越能促进宝宝学习能力的提高。宝宝的参与感需要慢慢培养，一开始的时候，千万不要



过分勉强宝宝。如果发现宝宝不愿意玩玩具，或者玩得非常勉强，缺少兴趣，那么爸爸妈妈应当尽自己所能去做些能够引起宝宝兴趣，并且让宝宝乐于参与其中的事情。可以试一试一些交互性的游戏：从流行歌曲或者诗词入手，选一首宝宝所熟悉的歌曲，在自己唱的时候故意把最后两个字漏掉，宝宝就会把它补齐；然后是漏掉一行让宝宝接……

## 6. 促进宝宝学说话的方法

### (1) 听：即让宝宝听讲故事、念儿歌和说话。

睡前讲故事、念歌谣应是宝宝每天“必修课”。每个故事至少要讲1~2周；儿歌也要固定几首，短小易记，朗朗上口。经过多次重复，宝宝的大脑就会建立起一个加工系统，使故事和儿歌变成他的内部语言，宝宝虽然还不太会说，但如果故意念错时，宝宝会表示不满。然后应当尝试让其“接话”，或者接儿歌中最后一个押韵的字。

### (2) 看：即看物说话、看图说话。

这个时候方法是非常重要的，应采用“有问有答式”。首先是“大人问宝宝指”。如妈妈问“熊妈妈在哪儿？”，宝宝可以用手指出所说的动物来。而当宝宝熟悉了这些词汇以及词所代表的事物之间的关系后，就必须改变问法，“大人问宝宝说”，如问“这是谁呀”，此时还用手指作回答就不灵了，必须说出“熊妈妈”的词来才行。

### (3) 动：即做动作学说话。

1~2岁的宝宝是个小小的运动员，所学会的动作技能不但多而且明确，如：爬、走、跑、拿、扔、滚、停、跳、攀、要等。做动作学说话一般要经历三个阶段：一是要用准确的语言“翻译”宝宝正在做的动作；二是让宝宝听指令做动作；三是边说边做动作，即做说并行。

### (4) 日常对话：经常跟宝宝对话。

每天爸爸妈妈都要有意识地在日常生活的情境中和宝宝说话、对话，语言要简短、明确、正规，不要说娃娃语，想让宝宝说出的字要读重音或多重复几遍，启发宝宝说话的愿望。最重要的是使宝宝经常保持愉快的情



0~3岁

婴幼儿喂养百科





绪和学话的气氛。要用轻松的、游戏似的、纯属娱乐性的方法和在充满爱的气氛中教宝宝说话，因为宝宝只有在感到有人爱的情况下，其言语才会得到充分的发展。

## 7. 音乐培养

音乐是人类高级的语言、超级语言。人的创造性思维能力和音乐能力是联系在一起的，同在大脑右半球。音乐对于人的创造性思维能力，对于陶冶人的情操，调节内分泌都有不可言喻的作用。对于宝宝来说，音乐是一种最廉价的开发智力潜能的方法，对于其将来具有十分重要的意义。值得注意的是，许多家庭音乐意识和音乐素质都非常低，千万不能再让宝宝成为乐盲。



一个幸福的家庭应当充满歌声和欢乐。其实，生活中也有丰富的音乐，比如语言里就有节奏、强弱和高低，情绪是旋律；新生儿落地第一声啼哭就是一支进行曲；小宝宝开始发出的细小喉音和日后发出来的元音就是一首舒心的通俗歌曲。不管是爸爸或妈妈，给宝宝说话要有饱满的热情，柔声细语，最好是具有音乐一样的节奏、强弱，要像唱歌一样动听，或者是把要说的话唱出来。戏曲也是艺术化语言，不论京剧或梆子（河南梆子叫豫剧），曲剧和坠子，抒情歌曲或通俗（流行）歌曲，哼唱给宝宝听。不过，最好是播放一些优秀的民族器乐曲或歌曲，西方的古典钢琴曲、交响乐也是音乐艺术的精品，经典之作。

一个具有一定文化品位的家庭，不但要有大量的藏书，还要有音乐作品、书画艺术品，有些乐器，有人会吹拉弹唱，有音乐的气氛。音乐气氛浓厚的家庭，硝烟味肯定会淡薄，或者根本没有。那么宝宝也会成长在一个充满爱、温暖幸福、知识和智慧的家庭。宝宝从出生就经常让其接受音乐的沐浴，1岁左右时会敲打玩具、拍手时就教宝宝模仿快慢强弱节奏；随音乐节奏跳跃；说儿歌促进学语言。但是一定要注意，迪斯科音乐和摇滚乐以及刺激性强的音乐都不适合婴幼儿。



0~3岁

婴幼儿喂养百科





## 第十四章

# 2岁1~3个月幼儿喂养指南

这个时候的宝宝，走路稳，跑步快；会用双脚跳，也会向前跳；吃饭时会学着成人的样子用筷子夹菜，用笔画画，喜欢玩玩具等。开始有了数的顺序和空间感知能力。本章主要介绍刚进入2岁宝宝的喂养情况。

### 一、2岁1~3个月幼儿的发育状况

#### 1. 身体发育

具体的身体发育特征如下：

体重：男婴大概为12.87~14.06千克，女婴大概为12.29~13.54千克。

身长：男婴大概为90.5~93.9厘米，女婴大概为89.3~92.7厘米。

头围：男婴大概为47.0~48.0厘米，女婴大概为47.1~48.2厘米。

胸围：男婴大概为48.0~48.8厘米，女婴大概为48.4~49.5厘米。

坐高：男婴大概为54.02厘米，女婴大概为53.06厘米。

牙齿：牙齿18~20颗。

#### 2. 语言发育

2岁左右的宝宝已经掌握了很多词汇，语言中简单句很完整，会背诵





简短的唐诗，会看图讲故事，叙述图片上简单的突出点。能够组织“过家家”的游戏，扮演不同的角色，如当妈妈、当娃娃、当医生等。能够说出日常用品的名称和用途，如用梳子梳头发，洗脸时用毛巾擦脸等。

现在还可以对宝宝进行双语教育，跟宝宝说话的时候可以使用一些简单的英语词汇，有时宝宝不感兴趣，但是没关系，只要经常对宝宝讲英语，其大脑中就会留下印象，等宝宝将来在学校学习英语课时，就会轻松许多。

### 3. 运动发育

#### (1) 大肌肉动作

能走：此时的宝宝已经能够独立上下楼梯，走路比以前动作协调很多。

跑：宝宝跑得也较稳，动作较以前协调。跑时手的姿势正确，但是不能坚持到最后，半分钟能跑25~30米。

跳跃：能双脚连续向前跳1~2米远。

平衡：能走过宽18厘米、长2米的平衡木，并能双脚跳下。

#### (2) 小肌肉动作

握笔：姿势较前正确，能从画不规则的线条到逐渐画规则的线条和圆圈。

折纸：能叠成方块，边角比较整齐。

捡豆：能不分颜色，一个一个地捡，每分钟能够捡到20~25个。

搭积木：此时的宝宝能用积木搭出简单的物体形状，如火车。

### 4. 认知发展

2岁以后宝宝对空间的理解力加强，搭积木时能砌3层金字塔。宝宝已经能辨认出1、2、3，分清楚内和外，前和后、长和短等概念的区别。

许多宝宝对几角形划分还不明确，常用“三角形、圆角形、方角形”等来表达，这只是宝宝表达过程的误区，认真纠正他，宝宝会明白。

## 5. 情感发育

现在宝宝的情绪已经非常稳定了，但是宝宝经常会由于愿望得不到能满足而大声哭闹，爸爸妈妈在教育宝宝时要遵守“言必信、行必果”的准则，不要敷衍宝宝，也不要随时推翻自己的承诺。

有时宝宝会表现出某种具有攻击性的行为，还会产生强烈的逆反心里，要诱导宝宝学习如何与他人交流。

宝宝现在已经有较强的自我意识，明白自己和他人是有区别的，表现在对喜欢的食物或玩具的占有欲强，自己的妈妈不许抱别的小朋友等方面。

如果能在适当的场合，观察、倾听宝宝的情绪反应，就会发现宝宝已经会用声音表示喜怒等情绪。



## 二 2岁1~3个月幼儿的饮食

### 1. 培养良好的饮食习惯

这个时候的宝宝，培养良好的进食习惯是非常必要的，首先要做到规律进餐，定时定量。对于2岁以上的宝宝，应安排好早、午、晚三餐及早、午、晚三次的点心。其次不要让宝宝养成挑食、偏食、吃零食的习惯，达到均衡的饮食结构。除此还要帮助宝宝锻炼自己动手能力，让宝宝自己尝试用汤匙、碗吃饭。

在宝宝开始逐渐适应正常的饮食后，爸爸妈妈要培养宝宝良好的咀嚼



习惯。经过调查发现，过早给宝宝太硬的食物会影响到宝宝的咀嚼习惯，由于太硬的食物超过了宝宝的咀嚼能力，致使宝宝不咀嚼食物，直接就咽了下去，长期下去宝宝就会养成不爱咀嚼食物的习惯。有些时候宝宝由于迫不及待地往嘴里塞食物，不怎么咀嚼就下咽，因此需要爸爸妈妈耐心地教宝宝咀嚼食物，不能急躁。在喂食宝宝的时候，刻意拉长两口饭菜的间隔时间，让宝宝有充足的咀嚼时间。

## 2. 宝宝饮食的注意事项

对于还处在幼儿期的宝宝，水果的进食不能多，每天以100~200克水果为宜，相当于一个中等大小的橘子或半个大苹果。因水果中的主要成分是果糖，果糖摄入太多可造成宝宝的身体缺乏铜元素，从而影响骨骼发育。且水果含钾、钠、钙、镁等碱性元素，能中和肉食中的酸性成分对新陈代谢的影响，一旦摄入过多，就会破坏宝宝体内的酸碱平衡，出现腹泻、呕吐等。锌的缺乏在幼儿中并不少见，缺锌可表现为个子矮、体重低、胃口小等，严重者还可导致贫血、异食癖等。禽蛋、鱼、肉、大豆等都是含锌较高的食物，可根据宝宝的情况，多给宝宝喂食此类食物。

随着宝宝逐渐长大，接触的食物也越来越多，但是有些食物还是不能给宝宝吃，如花生米、煮豆、脆饼干等硬的食物。这是由于宝宝的后槽牙长得较晚，即使有些宝宝后槽牙长出来，也要过一段时间才能用力咀嚼花生米等硬的食物，这会引起食物误入气管的现象发生。

宝宝2岁以后，通常可以与



0~3岁

婴幼儿喂养百科





家人吃一样的正餐了，因此要注意对盐的摄入量，一般理想情况下，每人每天盐的摄入量应在8~10克之间，但我国只有南方的部分地区符合这一标准，而北方的绝大多数地区都远远超过这一标准，摄入太多的盐对宝宝非常不利，会使宝宝很早就会患上高血压。所以为了全家人的健康，把正餐做成淡淡的味道，让宝宝从婴幼儿时期就习惯淡味食物。

### 三、2岁1~3个月幼儿的营养食谱

#### 1. 鸽蛋益智汤

原料：枸杞子50克，龙眼肉100克，葱末5克，姜片5克，鸽蛋20个，盐、胡椒粉少许，香菜末、清汤适量。

制作：将枸杞子、龙眼肉用温水洗净，枸杞子去核，切成细末。鸽蛋用小锅加清水煮熟，剥去壳。将枸杞子、龙眼肉，放入锅中加清汤煮10分钟，加盐、胡椒粉、葱、姜。将去壳的鸽蛋加入汤内，烧沸，出锅，撒上香菜末即成。

功效：具有增智补脑的功效，含蛋白质、脂肪、维生素、矿物质等营养物质。

#### 2. 蟹肉凉瓜

原料：苦瓜200克，人造蟹肉4根，花生油少许，蒜、盐、味精、白糖各少许。

制作：苦瓜洗净，切薄片，放凉水中浸泡半小时；蟹肉洗净，斜切成片状。炒锅置于火上，放少许油，烧热，加入蒜，煸香。加苦瓜片，煸炒几下后，加入蟹肉片，少许盐、味精，煸炒熟。加入白糖，快速煸炒即成。

功效：含有丰富的蛋白质、维生素、脂肪等营养物质，可促进宝宝生长发育。



### 3. 猪肉榨菜

原料：猪肉150克，榨菜100克，麻油50克，料酒10克，葱姜末适量

制作：将猪肉洗净，切成丝；榨菜洗净，切成丝。炒锅放麻油，旺火烧热，加肉丝煸炒至八成熟，加入葱、榨菜丝同炒。最后放入料酒、姜末，同炒至熟即成。

注意：榨菜本身含有盐分，故做菜时不要加盐。

功效：含有脂肪、蛋白质、碳水化合物、钙、磷、维生素、尼克酸等营养物质，可有效预防癞皮病、小儿软骨病、佝偻病。

### 4. 胡萝卜粥

原料：准备胡萝卜（红萝卜）适量。

制作：把胡萝卜洗净去除根须，放入蒸锅内上米蒸熟蒸烂，取出晾凉捣烂成泥即可。

功效：胡萝卜味甘性平，有健脾助消化的作用，并含有胡萝卜素B族维生素、脂肪糖类其中含大量果胶，有收敛和吸附作用，对抑制宝宝消化不良所引起的腹泻非常合适。

### 5. 脊肉粥

原料：猪脊肉100克，粳米100克，食盐香油川椒粉各少许。

制作：先将猪脊肉洗净切成小块，放锅内用香油炒一下，然后加入粳米煮粥待粥将烂熟时，加入盐胡椒粉调味再煮沸即成。

功效：此粥补益人体，宝宝经常食用能防止发生贫血。

### 6. 苦瓜绿豆汤

原料：（准备）苦瓜100克，绿豆50克，白糖50克。

制作：将苦瓜洗净，剥开去瓤，切成条，与绿豆同煮成汤即成，凉后饮汤吃豆及瓜，饮汤时可加白糖。用苦瓜与粳米煮粥，也有很好的效果，

可用于防治暑天疖肿。

功效：苦瓜有良好的清热解暑作用；绿豆清热解毒消肿凉血，宝宝暑天易生疖肿、痱毒，吃此汤非常适宜。

#### 四、2岁1~3个月幼儿的日常护理

##### 1. 让宝宝生活自理

宝宝的生活自理能力和其他方面的能力一样，是从小培养和训练出来的。一些宝宝的生活自理能力差，原因主要在大人身上，正是由于爸爸妈妈的包办而剥夺了宝宝锻炼的机会。在爸爸妈妈眼里总是认为宝宝太小什么事都干不了，因此什么都要代替宝宝干。也有些爸爸妈妈因怕麻烦，嫌宝宝做事慢、干得不好就替宝宝干所有的事如自己吃饭、自己穿脱衣服和鞋袜、自己洗手洗脸、自己整理玩具等力所能及的事。

事实上，一般的宝宝都非常乐意做事，爸爸妈妈要因势利导，放手让宝宝做。刚开始宝宝做的不好，如洒得满地，洗手洗脸时把衣服弄湿了等。这是爸爸妈妈千万不要训斥宝宝，因为这样会扼杀宝宝独立动手的意识和从小就应树立的信心。正确的做法是给予引导、鼓励和支持，并用一些恰当的方法，耐心地教给宝宝生活自理的技能。例如把做每件事的顺序、要领、方法解释给宝宝听，边讲边示范，然后再让宝宝自己联系，自己在一旁予以纠正；还可以通





过让宝宝练习搭积木、穿珠子等来训练宝宝手的动作，使宝宝在实践中提高生活自理能力。只要爸爸妈妈训练得当，2岁的宝宝是能够自己吃饭、穿脱简单的衣服的，例如开襟的上衣、松紧口短裤等。

## 2. 培养宝宝的动手能力

### (1) 动手能力培养的重要性

首先，手的操作可以直接促进宝宝视觉、触觉、动觉及感知觉的发展和相互间的协调。

其次，宝宝通过动用玩具及操作日常生活用品，可以掌握使用物体的方法。以后，宝宝便会逐步地掌握成人使用工具的方法和经验。

再次，宝宝通过手的操作，能进一步认识同一类物体的共性，从而使觉更加具有概括性，并为概括表象和概念的产生准备条件。

因此，爸爸妈妈应该重视培养宝宝的手巧，一般可从三个方面做起：

指导宝宝做手工。2岁半的宝宝从简单的一步折纸学起，到3岁时可学2—3步的折纸，3岁开始学拿剪刀，先学剪纸条，后学剪图形，可以用纸条贴成链条或方纸贴成花篮等。4—5岁可以剪更复杂的剪贴和图案。

锻炼宝宝自己动手的能力。培养宝宝的自理能力需从日常生活做起，爸爸妈妈要刻意培养宝宝自己倒水喝，用筷子吃饭，学习擦桌子、扫地，自己整理玩具，洗手绢等，既培养了手的技巧也锻炼了宝宝的自理能力。

从游戏中培养宝宝的动手能力。聪明的爸爸妈妈这时会顺应宝宝喜欢动手的规律，拿来一些废纸让他撕，给他一些木头和棍子让他敲，买来蜡笔教他学画画，找一些不用的小瓶、小盒让他配盖，为他准备一些积木和自制拼图、橡皮泥、七巧板等玩具，使他动手又动脑。宝宝在动手时学会了技巧和专心去解决问题的能力。

### (2) 培养动手能力的一些小游戏

下面的一些小游戏或者简单劳动在家庭中就可以办到，爸爸妈妈不妨让宝宝多锻炼：

撕纸。拿五颜六色的纸，让宝宝自由地撕成条、块，并可以根据撕出





的形状想像地称为面条、饼干、头发等。如果家里有缝纫机，妈妈可以在比较硬的纸张上用缝纫机踏出针孔组成的各色图形，让宝宝撕下来玩。

折手帕、纸巾。手帕、纸巾都是柔软的，可以随便折成各种图形，教给宝宝怎样折出角、边，折成纸船、纸鹤、花朵、扇子等。

穿珠子、纽扣。让宝宝用线、塑料绳把各种色彩、形状的珠子、纽扣穿起来。随着宝宝动作的熟练和精细化，珠子和纽扣的洞眼可以逐渐变小，绳子逐渐变细、变软。

夹弹子、糖球。让宝宝用筷子把碗里的玻璃珠或者糖球一颗颗夹到其他的容器里，锻炼一段时间后可以换成颗粒更小的圆形豆子。

比划动作。在唱歌、跳舞、学儿歌的同时，可以教宝宝用小手比划各种动作，把内容表演出来。

### 3. 手工制作和生活自理

随着年龄的增长，可以结合日常生活，让宝宝自己系鞋带、拿筷子吃饭；给宝宝准备小剪刀进行剪纸制作，玩插塑类的玩具等等都可以增进宝宝精细动作的发展。

#### (1) 用左手还是用右手

宝宝是惯用左手还是惯用右手，这个问题有点复杂。有些宝宝在1岁之前习惯于使用两只手，到了1岁以后逐渐习惯于用右手或左手。有些宝宝很早就显露出要永久以右手或左手为主的偏爱。还有些宝宝开始几个月用一只手，过后，又转向用另一只手。

不管宝宝习惯





用右手还是习惯用左手，这种特性是天生的，早晚要在每个人身上显露出来，而且大概有10%的人惯于使用左手。这与家庭也有一定的关系，因此有些家里可能会有几个“左撇子”，有些家里可能就一个也没有。



### 强迫惯用左手

的宝宝使用右手，会导致口吃、阅读困难或在感情上出现麻烦。因此，最好不要试图给宝宝施加影响，以免把有可能使用左手的宝宝脑子里搞得一团糟。

如果宝宝惯用右手或者左右手都行，那就假定今后要惯于使用右手，把玩具拴在童车上靠近右手的地方，而且在给宝宝玩具、食物和汤匙的时候，尽量使其偏向使用右手。但是，如果宝宝一开始就偏爱使用左手或者说，如果今后宝宝开始坚持使用左手，那就最好让其按自己的意愿去做好了。

### (2) 有了更丰富的情绪

宝宝逐渐从惧怕中分化出差耻和不安；从愤怒中分化出失望和羡慕；从愉快中分化出希望和分享。宝宝的情绪变得丰富起来，宝宝也开始有了人们看得见、感受得到的喜、怒、哀、乐。

### (3) 独立与依赖

宝宝独立性更强了，几乎与依赖性并驾齐驱。宝宝一方面有着强烈的独立愿望，愿意按照自己的意愿做事，有了更多感兴趣的事情要做，





开始独自忙碌自己的事。但宝宝的依赖性并未随之减弱，而是与独立性同步增强。

#### (4) 不愿意走路了

宝宝刚刚学会走路时，总是乐此不疲地走啊走，不再让爸爸妈妈抱。等到能很好地走路时，却不再愿意自己走了，总是张开两只小胳膊让爸爸妈妈抱。如果妈妈认为宝宝不是因为累了才让抱，那么妈妈可以通过游戏的方法鼓励宝宝自己走。

#### (5) 可掌握近千个词汇

在这3个月中，宝宝词汇量快速积累着，每天可记忆20~30个单词，能学会2~3个完整的句子。这个阶段的宝宝已经掌握了近千个词汇，基本上能够用较完整的句子表达自己的意思了。

#### (6) 分辨我和你

宝宝常常自己一边玩着，一边自言自语地说着，不知道宝宝在说什么，听到宝宝自言自语，不要感到困惑，自己和自己说话是这个月龄阶段宝宝的特点。宝宝开始使用“我”“你”人称代词，基本能够分辨“我”和“你”。在一大堆玩具中，宝宝会说：“小熊是我的，小兔子是你的。”宝宝对“你”和“我”的分辨，不仅仅是对人称代词的分辨，而且还是对物品所属权的分辨，不再把什么东西都看做是“我的”了。





### (7) 学着听电话里的话语

当宝宝听到电话里有说话的声音时，会出现疑惑的神情，不知电话里的声音是怎么来的，有的宝宝可能会因为害怕而把电话听筒扔掉。慢慢地，宝宝就明白电话是怎么一回事了，有的宝宝已经能够用电话和远在外地的亲人通话了。

### (8) 辨别声音

可以利用家里所有可以利用的物品，帮助宝宝学习辨别不同的声音。用不同的物品敲响不同的东西；用相同的物品敲打不同的东西，宝宝会非常喜欢这种认识事物的方式。

### (9) 模仿学习

可以通过宝宝的模仿力，培养宝宝的阅读习惯。爸爸妈妈的榜样作用是非常重要的，如果爸爸妈妈吃完饭就看电视或打麻将，或玩游戏机，就不容易培养起宝宝的阅读习惯，而阅读习惯和能力的培养，对宝宝今后学习能力的提高是很重要的。



### (11) 识别物品轻重和材质

宝宝已经有了轻重的概念，初步认识家里的物品有轻有重，并可以辨别一些物品的材质，但这种辨别还存在明显局限。宝宝

开始理解快慢，当宝宝在路上跑时，可以说“慢点跑，别摔着”；当和宝宝做追逐游戏的时候，可以对宝宝说“宝宝快跑啊”。慢慢的宝宝就会逐渐体会到了速度的快与慢。

### (11) 照着镜子跳舞

宝宝对自己的形体越来越感兴趣，照着镜子跳舞就是对自我形体的



一种赏识。当宝宝照着镜子跳舞时，要对宝宝加以赞赏，帮助宝宝学会自爱。培养宝宝热爱劳动的品德是非常重要的。可以让宝宝给花浇水，给小动物喂食，自己洗手帕，自己洗手洗脸。如果一直不让宝宝做事，宝宝就永远做不好事情。千万不能让宝宝成为四体不勤、五谷不分的人。

## 五、2岁1~3个月幼儿的安全防护

### 1. 让宝宝远离意外伤害

#### (1) 跌伤

跌落虽多为非致死性伤害，但在家庭、幼儿园、学校及公共设施中发生率高。幼儿严重的跌落事件，坠落高度往往在30厘米以上。

家中应安装防护设备，爸爸妈妈应经常检查门窗是否关闭严密；

家中有好动、易冲动、好奇心强的宝宝，特别是有注意缺陷伴多动的障碍宝宝，窗户和阳台应安装防盗网，防止宝宝从高空跌落；

减少宝宝可能爬高及摔倒的因素，爸爸妈妈除了不把宝宝独自置于餐桌、床和椅子上等可能导致跌落的高处外，还要减少家庭环境中的危险因素，如卫生间铺设防滑地砖，保证卫生间、厨房和楼道有充足的照明，及时收拾地面上的杂物。

监督宝宝的娱乐活动，滑板、溜冰等运动性强、跌伤危险性高的活动，爸爸妈妈要指导、看护，给宝宝佩戴手、膝防护用品。

#### (2) 烧烫伤

随时不忘对宝宝的监护，切记让宝宝远离火种。另外，厨房是宝宝烧伤和烫伤发生的主要场所，要加强对厨房用品和电热用品的管理，在烧饭、烧水时，留心身边的宝宝；火炉旁加装防护罩；热水瓶放在宝宝不易拿到的地方，尤其不能放在宝宝手可够着的桌子上；煤气用后立即关掉总阀，火柴、打火机也应保管好。

宝宝被开水、稀饭等烫伤的事时有发生。这时首先要脱离热源，然后采用冷疗法，如冷水浸泡或湿敷，用冷水长时间冲洗，能够降低皮肤温



度，止痛十分有效；如果是大面积严重烧伤，应立即就近入院治疗；千万不能乱用外涂药物，创面要保持清洁干燥。早期处理正确与否，直接影响到宝宝入院后的治疗效果。

### (3) 切割伤

宝宝受到切割伤后，轻微出血者可先用红药水或酒精消毒，然后用创可贴贴住伤口即可。如果伤在腕部等出血较多部位，则应加压包扎。家中常用而又容易造成宝宝切割伤的用具要妥善放置。

### (4) 误服药物

宝宝误服药物后，首先应尽快弄清什么时间、误服了什么药物和大致剂量，以便就医时提供情况；如果误服一般性药物，如毒副作用很小的维生素、止咳糖浆等，可让宝宝多喝凉开水，使药物稀释并及时排出；如果吃下的药物剂量过大又有毒性，首先应立即用手指刺激宝宝舌根催吐，

然后再喝大量茶水、肥皂水反复呕吐洗胃。催吐和洗胃后让宝宝喝几杯牛奶和3~5枚生鸡蛋清养胃解毒；如果误服腐蚀性药物（如碘酒），应马上喝米汤、面汤等含淀粉液体；若为强酸，应立即服肥皂水、生蛋清，以保护胃黏膜；如果是强碱，应立即服用食醋、果汁等，然后立即送医院。

### (5) 防范误食的重要守则

第一，药品或存在危险的物品，比如维生素、浴液、洗发水、香水等，要存放在宝宝看不到、够不着的地方，并且锁起来。



0~3岁

婴幼儿喂养百科





最好先以宝宝高度的视角观察，用宝宝的臂长测试，这些危险产品放在哪个高度，宝宝会够不到。另外要确保有危险的产品包装上配有保护盖，不容易被宝宝打开。但也不要完全依赖它，因为宝宝会想方设法得到其感兴趣的东西。可以自己制作一些“危险标志”，把它们黏贴在危险的产品上，并给宝宝解释危险标志的含义。

第二，给宝宝吃药前认真阅读使用说明，仔细检查宝宝所吃药的剂量是否正确。如果不确定该给宝宝吃哪种药或宝宝吃药的剂量，最好先咨询医生。

第三，使用危险产品，比如洁厕灵、洗衣机清洁剂，最好等到宝宝睡觉或在外面玩时。

用完之后，要确保它们的盖子已经拧紧，再把它们锁好，并且立刻擦掉溅出的液体。所有的危险产品要一直保存在它原有的包装里，即使它已经快被用完了，也不要把它换装在小饮料瓶，或其他空的食物包装瓶里。

第四，带宝宝到朋友、亲戚家拜访时，不要让宝宝跑出自己的视线范围。如爷爷奶奶的药瓶、朋友的避孕药等都是宝宝最好奇的东西。通常爷爷奶奶的药瓶没有安全盖，所以不要把它们放在宝宝容易够到的地方，比如茶几、餐桌、写字台、工作台上，或手提袋里。口服避孕药对宝宝的吸引力也很大，要避免在宝宝面前谈论或使用口服避孕药，最好让他根本不知道世上还有这种东西。

第五，告诉宝宝，千万不能把不认识的东西放到嘴里。首先要清除室内、室外生长的有毒植物。其次要看管好含酒精的饮料，不要试图让宝宝尝试这些饮料，家里举行聚会时，放在桌子上的酒精饮料也要严加看管，别让宝宝有可乘之机。

第六，千万不要以为宝宝小就放松警惕，因为宝宝能爬上橱柜，打开柜门，轻松的把危险产品拿出来。所以，爸爸妈妈要特别小心的看护宝宝。

## 2. 最危险的物品清单

(1) 对乙酰氨基酚（退热药）



单次使用或重复使用超过被推荐的剂量，可能会导致宝宝出现胃疼、呕吐、腹泻，甚至肝脏损伤。肝脏损伤的症状表现为：皮肤和眼睛颜色变黄。可能会在用药几天之后出现症状。

(2) 酒精（可能含在饮料、香水、剃须水、洗面奶、漱口水、消毒水中）

少量的酒精可能导致宝宝出现醉酒、心率和呼吸变慢、血压变低、昏迷等。

(3) 汽车防冻液和玻璃水  
(其中含有乙二醇或甲醇)

少量的防冻液或玻璃水可能导致宝宝出现心率过快、昏迷。乙二醇可能导致肾脏损伤，甲醇可能导致失明，这些症状都可能会延后出现。

(4) 心脏类药和降压药

少量的此类药品可能导致宝宝出现不规则的心率、血压降低、昏迷。有些产品，宝宝在服用后30分钟内会出现症状，而有些产品服用后12小时甚至更长时间才会出现症状。

(5) 腐蚀性化学品（如洁厕灵、厨房清洁剂、洗衣机粉、洗甲水、烫发水、软发剂）

少量的这些产品可能导致宝宝出现皮肤和气管烧伤、结疤。还能致使宝宝出现呼吸和吞咽困难、器官损伤，甚至昏迷。

(6) 咳嗽药和感冒药

服用过量的这些药后，宝宝可能出现血压升高、心率加快、呼吸缓慢。还可能引起抽风、呕吐、腹泻、昏迷。

(7) 眼药水和滴鼻液







只要几滴就会在20~30分钟内，让宝宝体内血管收缩，出现抓狂、昏迷。

(8) 碳氢化合物（通常含在浴液、灯油、卸妆液、家具上光剂、打火机油、煤油、松脂中）

如果宝宝把这些危险品吸入到肺中，哪怕只有一次，都能导致严重的肺炎。汽油和溶解性液体混合后释放的气体，如果被宝宝吸入，就会导致宝宝出现呼吸困难、昏迷。

(9) 补铁剂和含大量铁的成人维生素

宝宝吞下少量此类产品后，可能出现吐血、呕吐、肝脏损伤、昏迷。

(10) 治疗糖尿病的口服药

宝宝吞入少量此类产品，可能在24小时内出现血糖降低、昏迷。

(11) 三环抗抑郁剂（它比普通的抗抑郁剂更危险）

年龄小的宝宝吞食后可能会立刻昏迷，年龄稍大的宝宝可能会在20~30分钟内昏迷。

(12) 杀虫剂（包括草坪除虫剂和室内杀虫喷剂和粉末）

哪怕宝宝只喝了一小口，就可能导致呼吸衰竭、心脏频率紊乱、全身麻痹、昏迷。

(13) 麻醉止痛片（比如可待因，用于镇痛、催眠）对宝宝来说，服用了成人的剂量，可能会导致血压降低、心率变慢、呼吸困难、昏迷。

局部麻醉药膏即使吞入少量，也会导致宝宝出现呼吸困难、昏迷。

### 3. 救护

如果感觉宝宝可能误食了某种危险品，哪怕只有一小口，也要立即祛除宝宝口中的残留物，并且马上打120通知急救。不要尝试让宝宝呕吐，也不要给宝宝喝帮助呕吐的果汁。这种做法可能很危险，还会降低其他重要的急救方法的功效。

如果宝宝的皮肤粘到腐蚀性液体，马上帮宝宝脱掉被腐蚀处的衣服，用流动的水冲洗被腐蚀的皮肤，持续15~20分钟，然后打电话给120。



如果危险品进入宝宝的眼睛，先让宝宝把头向一边倾斜，再把一杯温水慢慢倾倒在眼睛受伤的部位，用来清洗危险品。最后及时打120通知急救。

如果宝宝吸入有毒气体，马上把宝宝带到有新鲜空气的地方，让其尽量呼吸，并及时打120，通知急救。

另外，在等待急救车的时候，还需要先做以下准备。

急救人员需要知道：宝宝的年龄、体重、症状，宝宝食入、吸入的物体或气体的最大量，以及意外是如何发生的。不要给宝宝和牛奶或水，除非得到医生的允许。液体加速药物的分解，引起宝宝肠胃不适，甚至把医生刚刚让吃的药吐出来。

不要等到宝宝出现症状才打急救电话。这也是很多爸爸妈妈容易犯的错误。有些危险品不会马上让宝宝的身体产生反应，所以，一旦怀疑宝宝出现误食，要马上通知急救中心。



## 六、2岁1~3个月幼儿疾病的防治

### 1. 鼻出血

宝宝鼻子的出血部位绝大部分是在鼻腔前部，一般出血特点为：量少、次数多、容易止住。



### (1) 流鼻血的紧急处置方法

一旦遇到宝宝鼻出血，要让其立即低下头，马上用拇指和食指持续压住宝宝的两侧鼻翼，压向鼻中隔部。一般情况下，只要压迫5~10分钟以上，大多数宝宝的鼻出血都能止住。在给宝宝捏鼻止血时，要安慰宝宝，别让其惊慌哭闹，告诉宝宝，要张大嘴呼吸，一会儿就会没事。大人也不能紧张，否则会影响宝宝的情绪。在压迫鼻翼止血的同时，可以在宝宝的前额部敷一块冷水毛巾。冷敷会使血管收缩，也能起到止血的作用。

### (2) 流鼻血时的注意事项

以前很多爸爸妈妈遇到宝宝流鼻血时常采用的一些止血方法，其实并不妥当。用纸巾或药棉堵住鼻孔止血。因为用纸巾或药棉堵塞鼻腔并不能达到压迫止血的目的，而且反复往鼻子里塞纸巾还会扩大出血创面，使鼻子出血更厉害。

另外，一般爸爸妈妈都认为，让宝宝头向后仰，鼻子抬高，血就不会从鼻孔中流出来了。其实这样做很危险。因为把头仰起来后，血虽然流不出来，但它并没有止住，而可能会流到鼻腔后方、口腔、气管甚至肺部。轻者可能引起气管炎、肺炎；重者可导致气管堵塞，呼吸困难，甚至危及生命。如果宝宝把血都咽下去，还可能引起胃部不适或疼痛。而且，这样做会使医生无法估计出血量，不利于治疗。

## 2. 呕吐

呕吐是由于各种原因引起的食道、胃和肠管的逆蠕动，同时伴腹肌和隔肌的强烈痉挛收缩，迫使食管和胃肠道内容物从口中涌出的一种症状。呕吐，有时也是人体的一种本能





防御机制，可将食入的对人体有害的物质排出，从而起到保护作用。几乎任何感染或情绪紧张都可以引起呕吐。

### (1) 感冒后或者咳嗽后呕吐

应当在平时加强营养和体育锻炼以提高机体免疫力，或者服用牛初乳、转移因子以预防感冒；饮食要定时定量，不要太饱；食物一定要新鲜卫生；不要给患儿吃过于辛辣、熏烤和肥腻的食物。

### (2) 服药时引起的呕吐

在喂药液时，药液不要太热，太冷；喂药困难的宝宝也可采用少量多次服用法；必要时也可服一口停一会儿然后再服用。呕吐后及时清洁口腔、面部、颈部皮肤，更换被污染的衣物、床单。

### (3) 先天咽反射比较敏感引起的呕吐

表现为一有感冒就容易出现呕吐，所以在看医生的时候应当与医生讲明，这时候应当吃容易消化的流质或半流质的实物，吃得不要太饱，一般是平时饮食的一半左右。

### (4) 胃炎、肠炎引起的呕吐

爸爸妈妈要注意宝宝大便的情况和形状，及时看医生，按照医生的医嘱来做，此外还要让宝宝多喝淡盐水。如果宝宝呕吐情况比较轻，可吃一些容易消化的流质饮食，少量多次进食；如果宝宝呕吐情况比较严重则应当暂时禁食。呕吐时让宝宝取侧卧位或者头低下，以防止呕吐物吸入气管。

### (5) 胃食道逆流引起的呕吐

可选择头高脚低侧卧位，以头部抬高15度为宜；对胃食管逆流患儿可取头侧俯卧位，每次20分钟，每天2~4次。但是俯卧期间一定有专人护理，防止呼吸暂停，这样可降低返流频率，减少呕吐次数，防止呕吐物误吸，避免吸入性肺炎及窒息的发生。

有些宝宝经常发生呕吐，针对宝宝的非器质性病变引起的呕吐，爸爸妈妈应该在护理上尽量减少呕吐的再次发生。

此外对于宝宝的呕吐还应该注意呕吐的方式、次数，呕吐物的形状、



0-3岁

婴幼儿喂养百科



气味与进食的关系、精神状态、食欲、大小便情况及呕吐时的伴随症状，及时向医生讲明，有助于医生的诊断和治疗。

### 3. 急性喉炎

小儿急性喉炎常见于6个月~3岁的婴幼儿。起病常较急，患儿多有发热，常伴有咳嗽、声嘶等。炎症侵入声门下区，则呈哮喘样咳嗽，夜间症状常见加重。病情重者可出现吸气期喉鸣及呼吸困难，胸骨上窝、锁骨上窝、肋间隙及上腹部软组织吸气时下陷（临床上称为三凹征），烦躁不安、鼻翼煽动，出冷汗，脉搏加快等症状。

其病因和成人相似，常与急性传染病或上呼吸道感染合并出现。

由于宝宝喉部的喉腔狭小，喉软骨柔软，会厌软骨舌面、杓状软骨、杓状会厌襞、室带和声门下区粘膜下组织松弛，粘膜淋巴管丰富，发炎后易肿胀发生喉阻塞。小儿咳嗽功能不强，不易排出喉部及下呼吸道分泌物，更使呼吸困难加重。因此，小儿急性喉炎的病情常比成人严重，如果不及时诊治，可能会危及生命。

### 4. 眼外伤

眼外伤是小儿眼科中常见的眼病，不仅会严重损害宝宝的视功能，而且会严重影响宝宝的身心健康，给家庭、社会造成很大损失。1~3岁的宝宝由于刚学会走路，步态蹒跚，很容易跌倒，因而碰到桌椅的棱角、地面的石





块或手里拿着的玩具等造成眼外伤。又由于宝宝缺乏生活经验，对可能触发的伤害认识不足，自我保护及躲避伤害的能力差，因此宝宝比成年人更容易发生眼外伤。

### (1) 常见的造成眼外伤的原因

绝大多数造成宝宝眼外伤的原因是意外受伤或误伤。过年的时候宝宝喜欢热闹去放鞭炮，因此由鞭炮引起的眼外伤经常发生。宝宝在一起玩耍中常用的棍棒、石块、弹弓、仿真手枪等玩具也容易损伤眼睛。宝宝在接触酒精、石灰、水泥等化学物品时也容易误入眼内造成眼外伤。另外，近年来，玩一次性注射器而伤眼球的也比较多见。



另外，雪也会伤到宝宝眼睛。一场冬雪过后，宝宝成了雪地的主人，他们尽情地打雪仗、堆雪人，玩得不亦乐乎。但是时间长了，有的宝宝会突然感到眼睛痛、怕光而不敢睁眼睛、流眼泪等，这是因为阳光中的紫外线在雪地上的反射量增强，强烈的紫外线对角膜造成损伤。最好的预防办法是让宝宝戴上深色太阳镜。

### (2) 处理

对宝宝眼外伤的检查处理比较困难，受伤后，很多宝宝不能对受伤情况和自己的症状进行详细、准确的描述，同时由于心理紧张和眼部疼痛，检查处理时往往不能很好配合，因此给检查、诊断和治疗带来一定困难。

当宝宝不幸发生眼外伤时，爸爸妈妈往往惊慌失措，手忙脚乱，这非常不利于患儿的救治。这时爸爸妈妈应首先冷静下来，对于酸碱等化学烧伤，应尽早清除溅入眼内的化学物质，在受伤现场用清洁的水反复冲洗眼





部，或将脸泡入水中，使溅入的化学物质稀释或清除，然后到就近医院进一步治疗。有些爸爸妈妈在宝宝受伤后，一味追求大医院，路途耽误大量时间而延误了宝贵的抢救时间。因此在宝宝眼睛受伤后切记：争分夺秒、就近求医。

### (3) 预防幼儿眼外伤

幼儿眼外伤常造成严重后果，虽然经积极治疗，但某些严重眼外伤所造成的失明仍然是不可避免的，因失明而成为终身残疾者达60%以上。防患于未然，是避免或减少宝宝眼外伤发生的根本办法。不要让宝宝玩耍尖锐的物品，锥、针、铁丝等要严加保管；不要让宝宝接触到酒精、石灰、水泥等化学物品；要让宝宝观看电焊火花或在阳光较强的雪地上玩耍；更要让宝宝远离爆竹。

### (4) 正确点眼药水

有些爸爸妈妈认为每天给宝宝点药次数越多越好。其实不然，点眼的次数以及点眼的时间一定要遵照医生的意见或药品说明书。

爸爸妈妈首先洗净双手，以免经手指接触感染。

让宝宝坐在椅子上，头尽量后仰，或平躺。

将宝宝的下眼皮向下拉，与眼球分开。

将一滴眼药水滴入下眼皮内的结膜囊内（一滴眼药水的量已足够），并注意不要将药水瓶口接触到眼睛或睫毛。

让宝宝闭上眼睛，并用手指按压内眼角2至3分钟，以避免眼药水经鼻泪管吸收造成全身副作用，同时嗓子也不会感



到药水的苦味。

如果需要点两种以上眼药水，那么间隔在5分钟以上。

### (5) 正确涂眼药膏

眼药膏在结膜囊内保留时间较长，药物可以被较充分吸收，常常在临睡前使用，即使在睡眠中也能保持一定的药物浓度。

爸爸妈妈首先洗净双手，以免经手指接触感染。

让宝宝平躺在床上。

将宝宝的下眼皮向下拉，与眼球分开。

挤出少量眼药膏放入下眼皮内的结膜囊内（绿豆粒大小的量，不宜太多），并注意不要将药膏瓶口接触到眼睛或睫毛。

让宝宝闭上眼睛，并用棉球或手指按摩眼球，使药膏均匀分布。

## 5. 口角炎

口角炎主要是在宝宝的口角处发生湿白、糜烂、皲裂的现象，被称为口角炎。

可用些油脂或防裂油涂在上面，可服用维生素B2，局部可涂用冰硼散或云南白药。如已糜烂发炎，可用1%的龙胆紫药水在口角上每天涂两次。

平时应让宝宝吃米粉绿色新鲜蔬菜、豆类、小米、肉、牛奶等。做到进食品种多、粗细搭配，教育宝宝不偏食。

## 七、2岁1~3个月幼儿智能开发和早期教育

### 1. 大动作能力

#### (1) 跳远

爸爸妈妈与宝宝相对站立，拉着他的双手，然后告诉宝宝向前跳。熟练后可让他独自跳远，并继续练习从最后一级台阶跳下独立站稳的能力。

#### (2) 踢球赛

用凳子搭个球门，爸爸妈妈先示范将球踢进球门，然后让宝宝试踢，



0~3岁

婴幼儿喂养百科



踢进去要给予鼓励。

### (3) 跑与停

在跑步熟练的基础上，继续练习能跑能停的平衡能力，如对宝宝喊“开始跑，一、二、三，停”，要反复练习。注意，爸爸妈妈要站在宝宝的前方，对宝宝易于扶停而不易摔倒。

## 2. 精细动作能力

### (1) 穿珠画画

训练手的精细动作、如用尼龙绳穿珠子，用筷子夹菜，解系扣儿等，要边示范边让宝宝学做，反复练习。会正确握筷子后，可以用筷子吃饭。诱导宝宝涂涂画画，如画直线、圆、曲线等。拼图是一种很好的手部精细动作能力的训练，爸爸妈妈可持一幅图，如人头像或一个水果剪成两瓣或三瓣，让宝宝试拼，先示范、然后让宝宝模仿。

### (2) 玩套叠玩具

套碗、套塔、套桶等，是一种按大小次序拆开和安上的玩具。爸爸妈妈可以示范指导宝宝按次序装拆，宝宝会聚精会神地自己尝试，既培养了专注能力，又学会了大小的顺序。宝宝通过亲手操作，眼看实物一个比一个大，渐渐体会了数的顺序概念和空间感知能力。







### 3. 言语能力

#### (1) 记住家人的称谓

说出家人的称谓，教宝宝记住爷爷、奶奶、爸爸、妈妈的称谓，可以将称谓写成12厘米见方的字卡，进行认名游戏，认对了就给予鼓励。

#### (2) 说儿歌或听英语歌

教宝宝念儿歌，每首儿歌四句，每句三个字，听起来押韵，读起来朗朗上口，反复练习。注意，完全会背诵一首后教新的。这样提高了宝宝的语言能力，增强了韵律感、记忆力，同时也激发了宝宝的学习兴趣。此时的宝宝可以多听英语歌，在玩耍之中锻炼语感。



#### (3) 猜声音

让宝宝听周围会发出声音的东西，如窗外的鸟，路上的汽车，家里的小动物或门铃、电话。听到这些声音时，问宝宝是什么东西发出的声音，答不出来就直接让宝宝边看边听，并一一告诉他。爸爸妈妈讲话的声音，走路的声音也可让宝宝辨识。

#### (4) 完整句

教宝宝说完整的句子，即包括主语、谓语、宾语的句子。如“我要上街”，“爸爸上班去了”等，并教宝宝学会使用一些简单的形容词。如“我要红色的上衣”，“我要圆的饼干”等。注意，这些形容词一定是简单、形象和宝宝生活中最常见的。



#### 4. 认知能力

##### (1) 认识性别

结合家庭成员教宝宝认识性别，如“妈妈是女的，你也是女的”，逐渐让宝宝能回答“我是女孩”。也可以用故事书中图上的人物问“谁是哥哥？”“谁是姐姐？”让宝宝辨认性别。

##### (2) 学数数

宝宝对物品大小数量的认识是在对实物的比较中形成的。搜集大小质地不同的各类小物品，如积木块、贝壳、纽扣、小瓶盖等，尽量让宝宝用眼看，动手摸，张口讲，通过多种感官参与活动，比较认识物品的大小和数量。还可配合教点数，如口读数1，手指拨动一个物品，读2，用手指再拨动一个小物品，读3，再拨动一个物品，教点数1~3。学拿实物“给我1个苹果”，“给我2个苹果”等。

##### (3) 长短与多少

用两支长度不同的铅笔让宝宝分辨哪支长，哪支短。再辨别筷子、绳子、辫子、裙子的长短。结合生活实际，如分苹果，让宝宝懂得多少和大小，和爸爸妈妈比个儿知道高矮，翻书知道厚薄等。

##### (4) 学习物品属性

宝宝最喜欢认水果、点心、糖的名称，也渐渐学会饭菜的名称，知道这些都能吃。宝宝认识自己的玩具名称，知道玩具不能吃。最后才学会生活用具和衣服的名称，将用的和穿的分开。



## 5. 情绪与社交能力

### (1) 认识环境

继续培养宝宝认识居住的环境。先让宝宝认识家门，再让宝宝熟悉能通向家门的几条道路，逐渐会认门认路，能顺利找到家。认识附近的副食店，百货店、医院及爸爸妈妈常去的地方，再顺利地回家。

### (2) 广交朋友

鼓励宝宝与小朋友交往。选择小朋友团结友爱的童话故事讲给宝宝听，告诉宝宝不打人、不咬人、不哭闹是好宝宝，让宝宝知道和小朋友一起玩时，如何做个听话的好宝宝。

## 6. 生活自理能力

宝宝会穿无跟袜，将袜子套到脚上，但不会拉正后跟。宝宝会将鞋穿到脚上，但分不清左右，需要爸爸妈妈提醒。要鼓励宝宝自己穿鞋袜，爸爸妈妈可以提醒他学习分辨左右，千万不要包办代替。

2岁多的宝宝动手能力已经很强了，应该引导宝宝独自游戏或都跟小朋友一起玩耍，逐渐养成独立做事的习惯。

## 7. 培养宝宝的耐心

在超市付款时遇到排长队，去医院做检查要等很长时间，长途旅行需要宝宝一直呆在座位上，在餐馆里，小朋友已经吃饱了，大人们还有很多话要聊。活泼好动的小家伙可没什么耐心等，这种时候，大多数的爸爸妈妈都希望有一些方法能让宝宝学会等待。下面介绍几种方法，帮助宝宝培养耐心。

### (1) 寻宝行动

在候诊室等候身体检查时，最简便的办法是随手拿过桌上的几本杂志，对宝宝说：“来，我们看看谁能最先找到一张花的照片？”然后由先找到的人出题，开始下一次寻找。



0-3岁

婴幼儿喂养百科





## (2) 看看桌面

从包里拿出几样东西，并列放在桌上。让宝宝闭上眼睛，从这些东西里拿走一样，宝宝能猜出来是哪一样不见了吗？

## (3) 偶尔装傻

突然宣称：“我听到一只小甲虫说要来看望你！”然后用手指在宝宝的胳膊上开始爬行。

## (4) 猜猜手里有什么

让宝宝闭上眼睛，从包里摸出一样东西，然后让宝宝猜是什么。

## (5) “背”上的画

用手指在宝宝背上画圈，看宝宝能否猜出画的是什么形状。数字、字母也可以用来做同样的游戏。

## (6) 熟悉的曲调

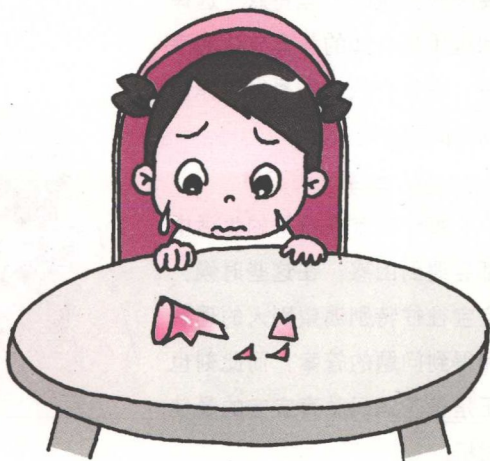
稍稍大一点的宝宝更适合这个游戏。哼唱出一首歌的曲调或者在桌上敲出它的节奏，让宝宝猜是什么歌。如果觉得有点难，可以把歌名的第一个字告诉宝宝。

## (7) 提问，回答！

这其实是很多爸爸妈妈常常用的方法。但其中的技巧是稍微提高一点回答的难度，比如，要求宝宝的回答必须以某个字开头，比如，必须以颜色开头来回答。提问：“你最喜欢吃什么水果啊？”回答：“红苹果。”

## (8) 讲个陌生人的故事

把头转向窗外，或者



环顾四周。看到什么人就尝试编个什么故事。“你看见正在过马路的那个叔叔了吗?你猜他要去哪儿?”这个小游戏会鼓励宝宝在学习观察细节的同时也注重思考。

### (9) 轮流画

找到纸和笔,让宝宝随便画一条线,可以在线上增加一些东西,然后让宝宝也这么做,看看俩人联合能完成一个什么样的作品?

### (10) 硬币在哪里?

这是一个古老游戏。把硬币藏在掌心,让宝宝猜在哪只手里。如果猜对了,就轮到宝宝藏自己猜了。

### (11) 手指游戏

给宝宝的食指画上鼻子和眼睛,就变成了滑稽的小人儿或小动物。还可以用它来编故事。

## 8. 教育宝宝的最佳时机

教育宝宝要讲究时机。所谓教育的时机,就是爸爸妈妈要针对宝宝的心理特点,选择和运用最合适的教育方法和手段,在最有效、最易发生作用的时间里进行教育。

### (1) 当宝宝困惑时

每个宝宝在日常的生活中都会遇到困惑,在这些时候,宝宝往往特别渴望别人的理解和得到问题的答案,而此刻也正是爸爸妈妈教育宝宝的最佳时机。

当宝宝对某件事情感到困



0-3岁

婴幼儿喂养百科





惑时，爸爸妈妈抓住宝宝渴望学习经验的心理，及时帮宝宝进行必要的梳理，不失为教育的最佳策略。因为此刻，无论爸爸妈妈是摆事实，还是讲道理，宝宝都会很容易地接受，从而收到很好的教育效果。

### (2) 当宝宝犯错时

综观古今中外，可以发现这样一个事实：许许多多的名人或成功之士，在他们成功成名的背后都有着一个经典的故事——那就是他们在犯错时，他们的爸爸妈妈在当时的情景下处理这些事情的方式方法，对他们有着深刻的影响，激励着他们一生的成长。

无数事实证明：宝宝的成长过程就是一个犯错改错的过程，而犯错的过程就是教育宝宝的最佳时机。因为只有犯下错误的同时，宝宝才更有可能深刻地去理解更多的人生道理。

因此，在教育宝宝的过程中，宝宝犯错并不可怕，可怕的是宝宝不敢面对自己的错误。这时候，爸爸妈妈就要帮助宝宝去分析错误，引导宝宝面对错误，最终达到改正错误的目的。

### (3) 做客时

有很多宝宝在家很听话，但是到了客人家，就容易“人来疯”，放任骄蛮，让大人很没面子。这时，如果爸爸妈妈当着客人的面大声训斥宝宝，宝宝不但不听，甚至会故意大哭大闹，弄得大家都很尴尬。因此，要使宝宝在别人面前变得听话、懂礼貌，爸爸妈妈就必须在做客前和做客中对宝宝做一些相应的指导，并且在做客后及时对宝宝的表现作出评价。此时，无论是表扬还是惩罚，都将给宝宝留下深刻的印象。







#### (4) 待客时

待客时，是宝宝学习待人接物礼仪的最佳时机。

#### (5) 就餐时

许多爸爸妈妈都有这样的感受，平常工作忙，几乎挤不出时间来教育宝宝，于是一日三餐就成了教育宝宝的一个好时机。如此一来，只要一到吃饭时间，爸爸妈妈便开始问功课、查成绩、讲宝宝过错，常常弄得宝宝愁眉苦脸、哭哭啼啼，使就餐笼罩在一种不愉快的紧张气氛中。

“餐桌教育”会给宝宝造成心理压抑和情绪低落，使爸爸妈妈和宝宝隔阂加深，从而导致宝宝不亲爸爸妈妈的尴尬局面。

但是，这并不是说在餐桌上不能教育宝宝。其实，吃饭时，爸爸妈妈完全可以教宝宝认一认餐桌上的美味佳肴，告诉宝宝这些菜生的时候是什么样子，烧熟了后又是什么样子，并让宝宝记住它们的名字。这样，一边吃东西一边学习，宝宝会吃得更香。

其实，餐桌虽小但意义重大。爸爸妈妈如果能够营造一个愉快、舒适的进餐环境，就等于搭建了一个和宝宝良好沟通的桥梁。在愉快的环境当中，宝宝有发表自己“高见”和“新闻”的机会，这样既有利于宝宝语言表达能力的发展，又有利于爸爸妈妈了解宝宝的内心世界，同时还有利于活跃进餐的心理气氛。





### (6) 宝宝对某些事物有浓厚兴趣的时候

爸爸妈妈平时对宝宝的行为要细心观察，一旦发现宝宝对某一事物特别有兴趣，就要及时给予鼓励和支持，抓住宝宝兴趣的“闪光点”因材施教。这样做，说不定就会激发出宝宝某一方面的智慧火花，引导宝宝沿着自己的兴趣走向成功。

### (7) 生活中任何一个合适的时刻

生活中，教育宝宝的好时机有很多，当宝宝有崇拜的对象时、当宝宝受到挫折时、当宝宝经历失败时、当宝宝享受成功时……爸爸妈妈抓住这些时机，对宝宝进行教育，每个宝宝都会成长得很快。

教育宝宝要讲究时机，当然，这还需要爸爸妈妈用心去发现时机、用耐心去等待时机、用宽容的心去创造时机……只要时机得当、方法得当，每个宝宝都不会让爸爸妈妈失望。





## 第十五章

# 2岁4~6个月幼儿喂养指南

随着宝宝的长大，躯体和四肢的增长比头围快。为了支持身体重量和独立行走，尤其以下肢、臀部、背部的肌肉最发达。由于骨骼增长较快，钙磷等沉着也开始增加。这个时期宝宝的20颗乳牙已经出齐，有了一定的咀嚼能力。语言发育更加明显，自理能力进一步增强。本章主要介绍了2岁半左右宝宝的喂养情况。

### 一、2岁4~6个月幼儿的发育状况

#### 1. 身体发育

具体身体发育特征如下：

体重：男婴大概为14.58千克，女婴大概为14.06千克。

身长：男婴大概为94.70厘米，女婴大概为93.69厘米。

头围：男婴大概为48.80厘米，女婴大概为48.50厘米。

胸围：男婴大概为50.20厘米，女婴大概为49.80厘米。

#### 2. 语言发育

“谢谢、您好、再见”等礼貌用语宝宝已经掌握了，通过日常生活中的模仿，宝宝很容易就喜欢上这些语言，宝宝在帮别人做事以后，会要求





说“谢谢”，因此在适当场合，可以鼓励宝宝主动用礼貌用语和人交流。一些简单的英语单词如香蕉、苹果、桔子等宝宝已经能正确地发音，还能说出几种喜欢的动物名称。背诵是宝宝喜爱的学习方式，诗歌中有规律的音韵和节律能帮助宝宝记忆，现在宝宝能熟练地背诵1~2首唐诗。宝宝的语言能力进步不小。

这时候宝宝对于语言的掌握能力有所加强，宝宝已经能正确复述3~4个字的话。也能重复3个以上的数字。

现在还可以和宝宝一起做分辨声音的游戏，能够锻炼宝宝的听力和分析能力。宝宝知道东西是归谁所有，会用你、我、他等人称去表达物主。

### 3. 运动发育

宝宝足部的运动能力越来越强，喜欢用脚做事。见到地上的东西，总是喜欢踢一踢，宝宝最喜欢踢球运动。喜欢蹦来蹦去，不但能从高处往低处蹦，也开始从低处往高处蹦，而且还能越过障碍物。有的宝宝已经能够很好地蹬小自行车，但是不能很好的控制方向。



随着大动作的发展，宝宝已经可以穿脱简单的开领衣服，能单脚站立很长时间，并且可以平稳地走马路牙，但宝宝还是依赖性地拉着大人的手走。

宝宝的精细动作也更加细致，在爸爸妈妈的鼓励下，现在宝宝可以画“十”字和正方形，可以解开衣服上的按扣，还会开合末端封闭的拉锁。



#### 4. 心理发育

宝宝在认识物体时，几乎都是按照物体的形状进行选择，而不是注意物体的颜色，说明这个时期的宝宝认识物体，首先注意的是物体形状而不是物体的颜色。宝宝的想象力开始出现，但是比较简单，只是实际生活的简单重现，如用娃娃当宝宝，自己当妈妈，送娃娃上幼儿园等。但是想象力能够使宝宝做出超越当时现实的反应，心理现象可以更为活跃丰富。

另外，这个时期宝宝的思维方式仍然明显地带着行动性，思维与行动密切联系。能够分出物体的大小，能够模仿画横线、竖线，数数能够数到6~10。与周围的人有广泛复杂的交往，促进了情绪和情感的发展，出现了高级情思的萌芽。如大人交给简单的事情做，做完后会感到“完成任务”的愉快。和小朋友相处，会引起友爱、同情等情感体验。认识简单行为准则，如“对”或“不对”或“可以”“不可以”等。

### 二、2岁4~6个月幼儿的饮食

#### 1. 容易忽视的不良喂养习惯

宝宝偏食、厌食是最让爸爸妈妈非常头痛的事情。问题一旦发生，大人不是忙着带宝宝上医院检查，就是暗地里琢磨自己费尽心思做的菜肴为何讨不了宝宝的欢喜。

其实不少宝宝的偏食、厌食大都和不良的饮食习惯息息相关，而这些习惯又来自平时大人的粗心和不在意的喂养。

##### (1) 没有注意适时添加辅食

添加辅食对宝宝来说不仅仅是营养的需要，同时也是乳牙咀嚼能力和味觉发育的锻炼。一些粗心的妈妈，在给宝宝需要增添辅食时，仍完全喂养母乳或配方奶粉，这就造成宝宝咀嚼功能发育缓慢，只能接受流质食物，排斥需要咀嚼的食物，如蔬菜、水果等。

从4个月开始，需要随着宝宝月龄的增长，按照由少到多、由稀到稠、



由软到硬、由细到粗、由一种到多种的原则逐步添加辅食。宝宝6~8个月的时候是学习咀嚼和吞咽能力的关键时期，在这一阶段要经常给宝宝吃一些有硬度的食物，如馒头、面包干等。

### (2) 任凭零食随意吃

对于刚开始品尝美味的宝宝来说，香甜的糖果和巧克力的诱惑是无与伦比的。在非用餐时间，如果不注意控制巧克力、蛋糕等小零食的摄入量，一旦让这些撑饱了宝宝的肚子，到吃饭的时间自然没有胃口。

因此，给宝宝吃零食要适当。零食毕竟不是正餐，多吃会影响宝宝的食欲和胃口。另外，还要选择适合宝宝年龄、营养价值较高的零食，如坚果、优质的蜜饯、豆腐干等。和正餐一样，零食也不能想吃就吃，要合理安排宝宝吃零食的时间，一般饭前和临睡前不要吃零食。

对于不爱吃饭的宝宝，爸爸妈妈首先应控制好宝宝零食的量，平时要把零食藏在宝宝不注意的地方。零食也并不是一无是处，吃得科学，零食也可以为宝宝生长发育加油。

### (3) 营养好却活动少

宝宝吃得好活动却较少，因此无法消耗饮食中的高能量，自然也就不会有饥饿感。所以应该多给宝宝创造一些户外活动的机会，不要让宝宝整天沉溺于电视、电脑游戏之中。

### (4) 三餐不固定

有的爸爸妈妈娇惯宝宝，如果宝宝不愿吃饭就算了，等饿了自然会吃。时间一长，就造成宝宝进餐时间紊乱。







还有一些爸爸妈妈忙于工作，自己吃饭不定时，想吃便吃，宝宝也跟着没有固定进餐时间。大人自身的饮食习惯不正确，为宝宝树立了负面榜样。

所以首先应以身作则固定三餐时间。吃饭前5~10分钟可以提醒宝宝要准备吃饭了。如果有可能，还可以让宝宝负责盛饭端菜和分碗筷。这样可以给宝宝有一个心理准备的过程。到了吃饭的时间，家庭成员配合营造愉快的就餐气氛，如果宝宝一时不想吃，可以提醒宝宝，“现在不吃，那就只能等到下一个吃饭时间才能吃哦。”

### (5) 纵容不良的进餐习惯

在宝宝的眼里，每天的活动都是游戏，吃饭也不例外。一些宝宝习惯边吃边玩，还有的喜欢边吃边看电视。对于这些不良进餐习惯，都易造成宝宝吃饭时分心，影响食欲。

因此，吃饭时间收起所有的玩具，并关掉电视，让宝宝的注意力集中在吃饭上。在宝宝吃得很好的时候，需要及时给以鼓励。在吃饭的过程中宝宝下地跑一圈再回到餐桌，只要能马上回来，是允许的，但千万不能追在宝宝后面喂饭。

### (6) 进餐时表现自己的饮食好恶

每个妈妈都有自己饮食上的好恶，自己不喜欢吃的，就坚决不会让它出现在饭桌上，或者理所当然地认为，宝宝也不爱吃。大人是宝宝的榜样，妈妈的不喜欢也成了宝宝“我不要”的理由。

不要在宝宝面前表现出自己对某些食物的好恶，让宝宝感觉，每一种食物对身体都是有用的，而且味道都很不错。

### (7) 宝宝吃饭特殊化

一些妈妈想让宝宝吃得更多，习惯将宝宝的用餐时间安排在大人吃饭前或吃饭后。事实上，宝宝吃饭也需要一个良好的氛围，和桌上大人们一起吃得香喷喷，自然比自己一个人吃要好得多。

要宝宝安排一个固定的就餐座位，鼓励宝宝和全家人一起进餐。在宝宝不能自己独自吃饭之前，妈妈可以边喂宝宝，边自己吃，在宝宝掌握基



本吃饭技巧之后，妈妈可以放手让宝宝尝试自己用餐。

### （8）不注重用餐氛围营造

用餐应该是在愉快氛围中完成的，可是很多爸爸妈妈并不注意这点。当宝宝表示不愿意吃饭，性急的妈妈就会表现出很不耐烦，不是打就是骂，逼迫宝宝吃下去。在这样的氛围下，谁还有好胃口呢？

所以，宝宝吃饭并不能最终解决问题，如果宝宝实在不愿吃，也不要强迫，等半个小时再试试看。饥饿是最好的厨师。如果宝宝还是不知道饥饿，那一定是有消化道的问题，这是应该到医院去请医生诊治，不要随便吃一些保健品。

## 2. 宝宝营养均衡的四大食物

要想使宝宝的身体健壮、大脑发育良好，就必须摄取比较全面的营养，各种各样的营养对于3岁以下的宝宝来说都极为重要，尤其是蛋白质、脂肪、维生素、无机盐等，更是缺一不可。

### （1）脂肪

脂肪是人体所必须的重要能源，有些人认为油脂类不易消化，容易引起腹泻而不敢多给宝宝吃，其实并非如此。脂肪不仅可以润肠通便，还可以提供人体所需的热量。

如果脂肪吃得太少，导致热能不足，就只能依靠糖类来补充，这样由于吃甜食过多，从而引起食欲不振、偏食、虫牙等不良后果。因此，宝宝不仅要吃黄油等，而且还要多吃些植物油。



## (2) 蛋白质

对于一个结实身体的造就，蛋白质是非常重要的，肌肉、血液的主要成分是蛋白质。高质量的蛋白质不仅易于消化，而且只需少量即可。

牛奶、鸡蛋等食物中含有大量优质蛋白质，如条件许可，最好每天都吃，同时再吃些鱼、肉、豆类等。

## (3) 维生素与无机物

无论对于身体的组织，还是各种机能的调节，维生素与无机物都起着非常重要的作用。体内维生素不足就会产生各种维生素缺乏症。因此，多吃些牛奶、水果、蔬菜、海藻、乳制品、蛋、肝等是十分有必要的。

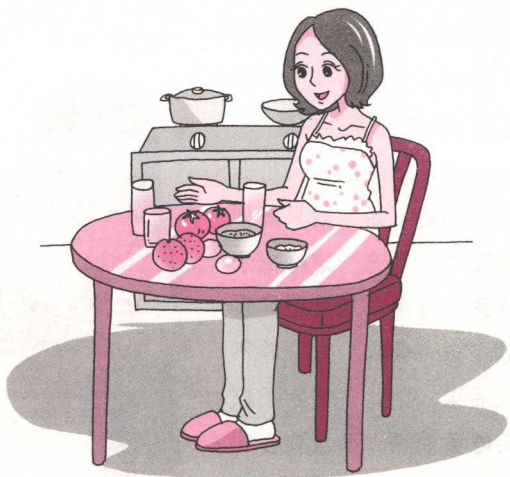
## (4) 淀粉

淀粉虽不需要很多，但这些也是重要的热能来源之一，因此，必须要吃些饭、面包、面条之类的食物。

只有按以上所列食品搭配好，才能全面地摄取各种营养，使宝宝长得结实，大脑发育良好。另外，需要强调的是，宝宝在吃饭时，应处在比较欢乐的气氛中。尽管有时宝宝吃饭时将饭菜撒在桌上，也应让宝宝高高兴兴地吃完饭。

## 3. 补充叶黄素

现在的宝宝近视的情况非常普遍。叶黄素是保护眼睛、延缓眼睛老化的重要元素。通过摄取充足的蔬果，特别是深绿色蔬菜、红黄蔬果来补充叶黄素；在日常生活中也要避免用眼过度，维持用眼的好习惯，才能让宝宝的眼睛



0~3岁

婴幼儿喂养百科





保持雪亮、远离近视。

叶黄素的食物来源主要是菠菜、甘蓝、芹菜、莴苣、绿色花椰菜、秋葵、蛋黄、红萝卜、玉米、南瓜、木瓜、甜瓜、柳橙、橘子、蕃石榴、桃子等。其中以菠菜的叶黄素含量最高。其他食物的叶黄素含量虽然没有菠菜高，不过爸爸妈妈们可以把握“彩虹蔬果”原则，利用红、橙、黄、绿、蓝、紫、白等色的蔬果搭配，来丰富宝宝的营养，做好均衡饮食，为宝宝眼睛的健康打下基础。

如果以每天要吃3份蔬菜2份水果来看，那么深色蔬菜应该占 $1/2 \sim 2/3$ ，水果也不妨多多变化不同的色系，让宝宝可以吃到更多种类的营养素，爸爸妈妈们也可自制蔬果汁，来提高宝宝的进食兴趣与叶黄素摄入量。

所以，除了给宝宝吃适量补充剂之外，做好天天五蔬果才是健康饮食的根本之道，因为多吃深绿色蔬菜、红黄蔬果，既能够达到补充叶黄素及其他营养素的目的，也可提高每天的饮食在色香味的诱人变化。

#### 4. 宝宝不宜使用七类餐具

##### (1) 玻璃、陶瓷等材制的餐具

虽然这样的餐具很美观，但由于宝宝的小手还十分笨拙，“失手”便可能频频发生。这一方面会造成浪费，另一方面还可能划伤宝宝，此外，也容易使宝宝丧失学习自行用餐的信心。

##### (2) 过大或过小的餐具

过大的餐具宝宝的小手不易掌控，而过小的餐具又可能使得宝宝用餐时汤汤水水溢出，等于是人为地给宝宝学习自行用餐增加了难度。

##### (3) 大人的餐具

一般餐具是为成年人设计的，无论从体积还是重量上对宝宝都不适合。此外跟大人合用餐具的另一害处是：容易把大人的疾病传染给宝宝。

##### (4) 西式餐具

目前西式餐具在我国来说非常时髦，于是有的家庭便想让宝宝早早接



触。然而西式餐具中的刀、叉都既坚硬又尖锐，容易将宝宝的嘴唇刺破。如果宝宝跌倒，还容易造成更严重的外伤。

### (5) 某些化学材料制造的餐具

尽管所有制造商都信誓旦旦地保证自己的产品绝对安全，但事实并非如此。所以爸爸妈妈在给宝宝购买餐具时，一定要选择信用度高的厂家生产的合格产品。

### (6) 难以清洁的餐具

有些餐具由于形状、设计或质地上的原因往往很不容易清洗干净，或不能进行高温消毒，所以油污和细菌都很容易附着在上面，因此也不是宝宝的理想餐具。

## 三、2岁4~6个月幼儿的营养食谱

### 1. 金银蛋饺

原料：鸡蛋10个，瘦肉300克，肥肉100克，精盐4克，水淀粉30克，味精5克，葱、姜各10克。

制作：将鸡蛋磕破，把蛋清、蛋黄分别打入两只碗内，每碗内加入水淀粉，精盐，用筷子打散搅匀；瘦肉剁成末，调味成馅。将炒菜勺在火上烧热，用生肥肉在手勺内擦一下，用小匙取蛋清一匙，倒入手勺内，推成小圆蛋皮，加上肉馅包成蛋饺，共做成15个，用同样方法同做15个蛋黄蛋饺。二色蛋饺各放碗内一边，蒸10分钟取出，摆在另一盘中，然后勾成白色卤汁，浇在蛋饺上，即成。

功效：营养丰富有利于宝宝的生长发育。

### 2. 芹菜炒肉丝

原料：瘦猪肉500克，净芹菜1千克，炒菜用油80克，滑肉用油1千克（实耗45克），酱油50克，精盐15克，味精5克，水淀粉50克，葱、姜末少许。

**制作：**将芹菜择洗干净，切成细丝，瘦猪肉洗净，切成细丝，放入盆内，加水淀粉50克，盐5克上浆，用温油滑散捞出。将炒菜油放入锅内，热后下葱姜末炆锅，投入芹菜煸炒断生，加入肉丝搅拌均匀，再加入酱油、精盐、炒匀出锅即成。

**功效：**含铁丰富，有利于宝宝补铁。

### 3. 奶香鱼条

**原料：**净鱼肉350克，蛋清1个，盐、葱姜水、鸡精、精制油、白糖、牛奶、黄酒、淀粉各适量。

**制作：**将鱼肉斩成鱼茸，加入盐、葱姜水、蛋清、淀粉拌匀后放入盘中，上笼蒸熟后取出，冷却后改刀成条。在炒锅中加入少许油，放入少许水，加盐、白糖、牛奶烧开后放入鱼条，水淀粉勾芡，淋上少许麻油即可。

**功效：**鱼肉蛋白质、钙质丰富。牛奶富含钙质，是宝宝补钙的营养食谱。



### 4. 莴笋炒三丝

**原料：**莴笋100克，猪肉50克，胡萝卜丝50克，土豆丝50克，菌菇丝50克，精制油、葱、姜汁、黄酒、精盐、鸡精、蛋清、水淀粉各适量。

**制作：**洗净莴笋去皮切丝状，胡萝卜、青椒、土豆、菌菇切丝备用，猪肉切丝用少许盐、鸡精、蛋清、淀粉拌匀上浆。取干净炒锅放置炉火







上，放入适量精制油，烧至三成热时，放入肉丝滑散煸熟，放入其余原料丝一起入锅与肉丝划油后捞出沥油。炒锅中留少许余油，放入少许葱、姜汁水，加少许盐、黄酒、鸡精烧开后，放入各种丝状原料翻炒几下，用水淀粉勾芡后即成。

功效：莴笋营养丰富，含有蛋白质、脂肪、糖类、钙、磷、铁、多种维生素及叶酸等成分，常食莴笋还能增强人体抵抗力。瘦猪肉蛋白质丰富，维生素B1、锌含量亦高，有助于宝宝长高。

### 5. 胡萝卜泥肉糜豆腐羹

原料：净肉糜25克，胡萝卜50克，豆腐400克，精油少许，蛋清、鸡汤适量，盐少许，水淀粉适量。

制作：豆腐切成小方块，锅中放适量精制油，煸炒洋葱出香味后放入肉末。将先前做好的胡萝卜泥放入一起煸炒，再放入高汤和豆腐，烧开后加盐、鸡精，勾芡即可。

功效：猪肉富含优质动物蛋白，豆腐为优质植物蛋白，动植物蛋白互补，营养倍增；胡萝卜维生素A含量高，经常食用能增强宝宝体质。

### 6. 贝贝虾仁鲜肉酥

原料：面粉300克，黄油150克，鸡蛋2个，糖90克，奶粉10克，泡打粉2克，虾仁100克，猪肉糜200克，葱姜水适量，盐、鸡精、麻油少许。

制作：油面、油酥分别成团后铺在两个大小相同的方盘中进冰箱冷冻。用四次“三折法”将冷冻的油面、油酥制成酥皮。将酥皮擀制成2.5毫米厚的面皮，并切成4厘米见方的面胚。）在面胚上抹上鲜肉和虾茸制成的馅心卷起。在酥卷胚上刷上蛋黄液，再撒上白芝麻入烤箱烤10~12分钟（烤箱温度：上、下火都为200度）。

功效：虾仁含有丰富的蛋白质和钙质，宝宝食用具有一定的补钙作用。

#### 四、2岁4~6个月幼儿的日常护理

##### 1. 睡眠

2岁多的宝宝每24小时需要13小时的睡眠。通常，宝宝会在晚上睡11~12小时，然后或许会在下午睡上1~2小时。宝宝可能拒绝上床睡觉。但是每天都坚持同样的就寝程序和规定是最好的一个办法，这样才能教会宝宝好的睡眠习惯。

##### 2. 牙齿护理

宝宝2岁时长出的牙主要是臼齿，应该特别注意口腔清洁。方法很简单，即在喂奶或食用其他辅食后喝几口白开水，用以冲洗口腔内残留的食物残渣。千万不要让宝宝含着盛有奶液或其他饮食的奶瓶入睡。

##### 3. 洗澡

这个时期的宝宝洗澡的时候，可以省略换尿布的这一步了，但臀部仍需要在浴盆外洗。这个年龄段是培养宝宝乐于洗澡的良好卫生习惯的开始，所以，要尽可能把浴室“打扮”得像一个“玩水室”。如果宝宝要玩水桶，玩橡皮鸭子游泳，只要注意安全，不妨放手让宝宝去玩，让宝宝慢慢喜欢



上每天洗个澡。

#### 4. 大小便

几乎所有的宝宝想大小便的时候都会告诉大人。不过，由于只顾着玩来不及脱裤子而尿湿裤子的宝宝也是常见的。这种情况并不是宝宝不知道要撒尿，而是因为不能利索地脱裤子所致，也就是说自理能力还不够。

#### 5. 预防口吃

##### (1) 口吃症状

说话时字音重复或词句中断的现象，是一种习惯性的语言缺陷，通称结巴。口吃者说话时常伴有情绪紧张、扮鬼脸和过度的身体动作。目前口吃的原因还没有明确，可能遗传因素是其中之一。但大部分和精神因素有关，如爸爸妈妈过于严厉、斥责过多、教育不当、受人嘲弄等等，也有少数系模仿他人形成，有些口吃的宝宝出生前后有不良的躯体因素。这些因素可导致宝宝神经系统不稳定，成为口吃容易发生的基础。口吃如果持续到成年期，则成为一种严重的社交缺陷。

口吃并不是一种器质性病变，口吃患儿的发音系统并没有受到损害，口吃纯粹是一种心理疾病。这种疾病的关键特征是口吃者在说话时的心理反射机制是错误的，并导致喉部肌肉紧张。



0-3岁

婴幼儿喂养百科





## (2) 矫治口吃

幼儿口吃有两种情况，一种是由紧张决定的。人在感到紧张的时候，一般会有相应的肌肉群发生紧张，而由于基因的不同，有2%的人在心里紧张时，喉咙部位的肌肉就会发生紧张，形成口吃。第二种情况是后天的影响，这种情况下的口吃患儿本身并没有什么问题，其口吃与周围环境有关。比如爸爸妈妈在宝宝口吃时都会“善意”地对宝宝说：“怎么又结巴了，下回注意别再结巴了……”等，这样说表面上是提醒宝宝注意，实际上会使宝宝在心理上留下阴影，时刻警惕口吃的出现。而这种“警惕”心理一旦发生，就容易出现口吃性心理循环的发生——越是警惕，越是口吃。结果就真的形成口吃了。形成口吃一般在7~8岁语言习惯形成以前，如果宝宝发生这种情况只有一两个月，可能口吃还不严重，治愈的机会是很大的，但是作为爸爸妈妈还应该需要注意：

尽量使宝宝避免接触有口吃习惯的人。

尽量让宝宝远离紧张环境，比如在游艺场乘坐过山车、看恐怖电影、玩电子游戏等。

不要因为口吃训斥宝宝，也不要刻意提醒，当发现宝宝紧张时可以对其轻轻的抚摸，并嘱咐宝宝“别着急，慢慢说”，遇到难发的词语时，可以替宝宝说出来，减少宝宝的紧张，让宝宝逐渐忘记口吃。

可以带宝宝慢慢念儿歌，比如：“鹅，鹅，鹅，曲、项、向、天、歌，白、毛、浮、绿、水，红、掌、拨、清、波”等。让宝宝养成在放松的心态下说话的习惯。

## 6. 宝宝常规护理的误解

### (1) 每天都要洗澡

洗澡是为了把宝宝头发里的灰尘、腋窝下的脏泥全都清洗干净，但是，如果宝宝还很小，身上非常干净，就没有必要每天都洗澡，尤其是在干燥的季节，因为频繁的洗澡清洗掉了宝宝自身分泌的油脂，而这些油脂的作用就是使皮肤保持湿润。



但是在夏天，宝宝出汗多，就需要天天都洗澡了。如果晚上没有足够的时间让宝宝洗澡，或者当某天宝宝不愿意洗澡的时候，就可以让其洗洗脸，泡泡脚，然后擦擦脖子、腋窝和大腿根这些容易脏的地方，然后再洗洗屁股就行了。

## (2) 午睡是神圣不可侵犯的

如果在某个中午，宝宝非常任性，怎么也不肯睡午觉，没有任何办法可以让宝宝安静地躺下来。与其僵持下去，双方不悦，还不如干脆放弃这次午觉。通常，大多数宝宝在3~4岁的时候中午就不愿意睡觉了，也有一些宝宝年龄还很小就完全不睡午觉了。

但是，如果宝宝白天消耗了很多的精力，过于劳累的话，那么晚上就容易发脾气，更难入睡，这就是人们常说的“闹觉”。因此，每天还要继续保留一段午休时间，即便宝宝只是安静地躺在床上，或者靠在沙发上一段时间，也能使其得到休息，重新恢复体力。如果宝宝某天中午没有休息，那么晚上就要比往常提前30~60分钟上床睡觉。

## (3) 不吃光蔬菜别想吃甜食

如果爸爸妈妈一再要求宝宝把蔬菜吃完了才能吃甜食，那么宝宝对蔬菜的抵触情绪可能就更加严重了。因此，取而代之的做法是：每顿饭都给宝宝准备多样化的健康食品，让宝宝自己决定吃什么，吃多少。爸爸妈妈要把注意力放在宝宝几天饮食的总体质量上，而不是只关注某一天吃了多少蔬菜，剩下多少。如果爸爸妈妈禁止让宝宝吃甜食，那么很可能会适得其反，让宝宝对甜食的关注更高。

## (4) 宝宝身体不适时赶快找药吃

宝宝身体不舒服时，马上给宝宝吃药往往不是一个最好的办法。比如，吃一些常见的感冒药，它的作用只能是暂时减缓病症，并不能缩短宝宝的患病期，也不能减轻病情。还有抑制呕吐和腹泻的一些常用药物，会扰乱了宝宝身体自身消除细菌或病毒的防卫系统。另外，是药三分毒，很多药物都有副作用，也许是使宝宝高度兴奋，也许是使宝宝睡意朦胧，或者对宝宝的消化有影响，无论怎样，吃药并不是最好的解决办法。所以，

当宝宝身体稍微不适的时候，饮食调理和日常护理如果不奏效，再寻求医生的帮助，不要轻易随使用药。

### (5) 每天都需要补充维生素

如果宝宝吃的都是健康食品，那么就已经从食物中得到了身体所需要的各种营养，任何额外的维生素补充都不能被宝宝吸收。可如果一连很多天吃的都是营养不均衡的食物，那会怎么样呢？

其实，这样并不需要太担心，因为宝宝身体内部自身就能调节，使其能够从食物中吸收更多的维生素和矿物质满足生长的需要。但是，如果宝宝一直都很挑食，那么补充多种维生素片就能弥补营养的缺陷了。不过，需要注意的是，成年人吃的维生素片都有很高的含量，对宝宝来说是有危险的，所以，一定要选择适合宝宝食用的剂型。

### (6) 一天就三顿饭，没有零食

宝宝看见好吃的东西就眼馋是有原因的——其身体需要高热量，但是宝宝的胃还小，一次饭量有限。很多宝宝习惯于少食多餐，一天进食五六次，但每次都吃得不多。如果让宝宝一天只吃3顿饭，就必然需要加餐。加餐可以选择一些健康食品，比如，酸奶可以补充更多的钙，水果提供更多的维生素。另外，让宝宝有饥饿感的时候大口地吃，远比不上爸爸妈妈却强迫其把饭菜吃完好得多，因为这能促使宝宝体会到自己身体的需求，了解饥饿和吃饱的感觉。给宝宝加餐的时候，要安排在正餐前后的一两个小时之外。





### (7) 饭后一定要刷牙

只有在“完美的世界”里，每一个宝宝和成年人才会达到早晚刷牙的标准，但是，在现实生活中，并非所有的人都能做得到。所以，让宝宝养成每天早晚刷牙的良好习惯，也不妨白天多让其用清水漱口就可以了。

不过重要的是，爸爸妈妈最好监督宝宝晚上睡觉前认真刷牙，把牙齿刷干净。因为食物的残渣和细菌一天都附着在牙齿上，如果刷不干净，长期就会出现龋齿，因此，宝宝晚上刷牙非常关键。

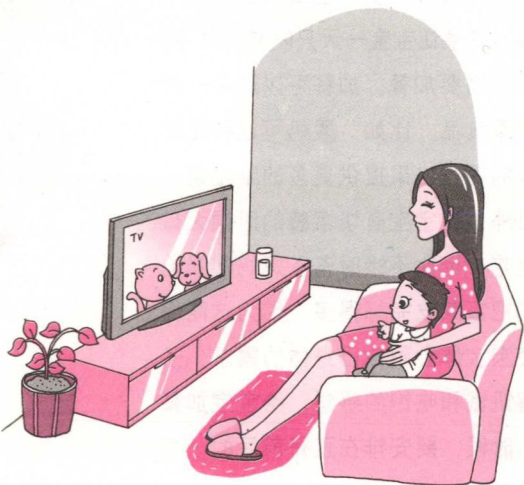
### (8) 头发湿着就不能出屋

流感和普通型的感冒都是因为人和人的接触而传染的，比如和患者握手，用一个杯子喝水，或者空气传播病菌。没有证据能够证明气温对疾病的发作有影响。因此，头发湿着就不能出屋，出去了就会得病，这一观点并不科学。

当然，天气没有那么暖和的时候，宝宝头发湿着就接触外面的空气，水分蒸发会使其感觉发冷和不舒服，所以，如果爸爸妈妈有时间，就尽量把宝宝的头发吹干再让宝宝出去玩。

### (9) 不要离电视太近

宝宝的眼睛能够聚焦到近距离的物品，这种能力等到宝宝长大就消失了，因此，短时间离电视比较近并不会导致宝宝眼睛的疲劳，而长时间看电视才是对眼睛有害的，因此即便是距离很远也不要让宝宝长时间看电视。另外，爸爸妈妈也不必



0-3岁

婴幼儿喂养百科



担心电视的辐射，电视的辐射程度并不足以对人体造成伤害。

不过，距离电视比较近可能是宝宝视力有问题的一种征兆，需要引起爸爸妈妈的注意。比如，宝宝的眼睛可能是散光，由于没有矫正，就需要面对更大的影像才容易看清楚一些东西，所以看电视时才会凑的很近，不过这都需要到医院做测试才能检查出来。

## 7. 及时纠正宝宝的不良习惯

### (1) 吮手指

吮手指是宝宝一种常见的不良习惯，在宝宝3个月前，吮指是一种正常现象，以后也会因好奇、饥饿而将手放到口中，但如果宝宝在半岁以后仍然不时地将手放入口中，或宝宝在1岁后学得他人吮手的动作，都可能使吮手形成习惯。

养成不良习惯的宝宝，只要一遇到问题，或者在无事之时，就可能下意识地将手放入口中，长期吸吮手指会发生变形，并出现下颌发育不良，牙列不齐的现象，从而影响宝宝的咀嚼功能。制止宝宝吮手的方法是随时将宝宝放入口中的小手拿出来，告诉宝宝这样不好，让宝宝慢慢改正。如果宝宝存在着孤独、恐惧、不安时，要及时给予关注，不让宝宝靠吃手自慰。

### (2) 咬指甲

咬指甲往往发生在宝宝精神紧张之际，似乎对宝宝有一定的安定情绪的作用，时间久了便会养成习惯。所以，要让宝宝改掉咬指甲的习惯，先要消除引起宝宝精神紧张的因素，对宝宝的举止密切观察，一旦发现咬指甲就应温和地制止，或者是分散宝宝的注意力，使其慢慢改正。

### (3) 抠鼻孔

习惯性地抠鼻孔是不文明的，不少宝宝抠鼻孔是看大人抠而学习来的，所以，爸爸妈妈先要养成好的习惯。在每次给宝宝洗脸时，都要注意清洁宝宝的小鼻孔，将鼻涕擤尽，将鼻痂取出。如果宝宝由于感冒等原因鼻涕增多，要及时擤干净。擤鼻子要注意不能同时堵住两个鼻孔，应先堵

一侧鼻孔，擤出后，再堵另一侧鼻孔。平时要为宝宝准备条洁净的小手绢，也可以在宝宝口袋中放一些手巾纸，让宝宝学着自已擦鼻子。

#### (4) 眨眼

宝宝起初眨眼往往同眼部不适有关，例如炎症、倒睫等的刺激，使宝宝觉得眨一眨眼舒服些，以后逐渐形成习惯。眨眼又有不同的形式，有的宝宝是用力挤一下眼，有的宝宝是快速眨数下，纠正的方法是先检查一下宝宝的眼睛有无异常，如存在眼疾，要及时给予治疗。与此同时，告诉宝宝眨眼眼睛不好，当宝宝因紧张等因素而眨眼时可分散其注意力。

#### (5) 咬衣被

许多宝宝养成不良习惯都含有一定的自慰因素，有时是爸爸妈妈过忙，对宝宝照顾不周，有时是爸爸妈妈过于强调让宝宝自立。这样那些依恋心强的宝宝就会为寻慰藉而养成某种固定动作，如咬衣角、被角、摸衣服的缝边，摸自己身体的某一部分等。纠正这些主要是满足宝宝应有的心理需求，告诉宝宝不要这么做并转移宝宝的注意力。

#### (6) 恋物

有些宝宝具有恋物行为，对某一种物品的依恋感过于强烈，离开它后，宝宝就会哭闹、不安甚至失眠和拒食。开始时候，恋物的行为常常是发生在入睡前，这些宝宝也许存在着“皮肤饥饿”，希望能得到爸爸妈妈的爱抚，但这种需求却得不到满足。也可能是宝宝感到不安、紧张而又得不到及时的抚慰，一个偶然的机，让宝宝可能从抚摸这一物品中获得快意和慰藉，渐渐地便形成一种固定的习惯。

纠正的方法是当宝宝紧张不安时要及时加以抚慰，纠正宝宝胆怯、孤独、拘谨的性格，在宝宝入睡前或宝宝急切地需要该物慰藉时，分散宝宝的注意力，使宝宝渐渐减少对该物的依恋，使恋物习惯慢慢被纠正。

宝宝的不良习惯，与爸爸妈妈照看的方法有关，有些爸爸妈妈忙起来便把宝宝放在“安全”处，给一个橡胶奶嘴让宝宝吮，有的妈妈在哄宝宝入睡时，让宝宝吸吮乳头或用手在身上摩挲，从而使宝宝养成了坏习惯。已经养成习惯的宝宝在条件改变时，往往会哭闹。因此，培养宝宝的好习惯



0-3岁

婴幼儿喂养百科





惯，可以帮助宝宝更好地健康成长。

## 五、2岁4~6个月幼儿的安全防护

### 1. 家居安全

必须把电熨斗放在宝宝无法触及的地方。熨完衣物后应该马上拔下电熨斗的插头，并将之放在宝宝摸不到的高处。还应该把电源线卷起收好，因为许多事故都是由于宝宝伸手去拉电源线而造成的。以免烫伤或砸伤宝宝。

家庭健身器材放置在宝宝不能进入的房间。锻炼身体时不允许宝宝陪伴左右，确保所有器械都有锁定装置，否则在运动间隙应该拔去电源，并将活动的部分严密的封罩起来。

把急救电话（119/120）以及急用电话号码放在电话机旁。

必须把电熨斗放在儿童无法触及的地方。熨完衣物后应该马上拔下电熨斗的插头，并将之放在宝宝摸不到的高处。还应该把电源线卷起收好，因为许多事故都是由宝宝伸手去拉电源线而造成的。以免烫伤或砸伤宝宝。

电饭锅要放在宝宝触及不到的地方。告诉宝宝，不能玩煤气，不碰煤气上的锅等。

晚上睡觉时，要关掉煤气的总开关。





## 2. 生活细节需注意

永远不要让宝宝单独留在家里，即使宝宝睡着了也不可以。

吃饭时要给宝宝营造安静、温馨的环境，避免宝宝在吃饭时情绪激动使食物误入气管。

要根据宝宝的年龄和咀嚼能力给他合适性状的食物。

绝不要把宝宝留在无人看管的秋千椅上。每次让宝宝坐在秋千椅上的时间不要超过半小时。

要根据宝宝的兴趣、动作特点给宝宝选择合适的玩具。比如，3岁以前不要给宝宝有小零件的玩具。如果为了锻炼精细动作，爸爸妈妈要像数金子一样数好小玩具数量。

户外活动时，要亲自体验宝宝进行活动的危险性，这样才能提醒宝宝可能遇到的危险。

在宝宝乐园玩耍时，要选择适合自己宝宝玩游戏。

## 3. 社区安全

爸爸妈妈要对自己生活的小区做一次安全检查，道路是否平整、是否适合宝宝奔跑、看附近井盖是否都完好、附近无暴露的电线、附近是否有建筑工地，该建筑工地是否是封闭式施工，对可能对宝宝有危险的地方，要求小区物业改进，并告知宝宝注意安全。

宝宝在小区健身区或娱乐区玩时，爸爸妈妈要随时在宝





宝的身边，并在宝宝玩器材前，仔细检查器材的安全性。

要教育宝宝不去小区中的停车场做游戏。

要检查小区儿童乐园的娱乐设施是否坚固、地面是否平整、无铁钩、石头等杂物。

建议小区中设立车辆进出减速标志。

如果小区中有水池，要特别给宝宝做注意水安全的教育，并建议小区安装护栏。

如果小区中或附近有集市，告诫宝宝不到集市中玩耍。

#### 4. 交通安全

危险随时可能发生，宝宝乘车必须坚持使用儿童安全座椅，即使只行驶两公里的路程，也必须把宝宝固定在安全座椅上。

乘车时，车上所有的人，包括宝宝，都必须系上安全带。

每个宝宝都活泼好动，所以驾车行驶时，不要忘记按下安装在门内侧的安全插栓。以免宝宝在玩耍时误开车门、车窗。

不要让宝宝靠近打开的车窗，宝宝可能把胳膊伸出窗外造成危险，也可能抛出物品伤害他人。

永远也不要让宝宝单独留在车里。

教会宝宝一旦被反锁在车里，要学会以尖叫或大喊的方式报警。

确保宝宝从人行道这一侧下车。每一次在打开车门时，都要确保没有危险。

无论在车库里或在汽车行驶的过程中，只要有宝宝在，请一定把车门和后备箱锁好。





如果你的汽车后排的座位是可以向下折叠的，请留意不要让宝宝钻进后备箱。

宝宝在车里和汽车周围玩耍都是不安全的，警告宝宝不要这样做。要让宝宝明白汽车不是玩具，并让他们懂得危险性。

不要在汽车上摆放各种装饰物品，在发生事故的时候，宝宝很可能会成为可怕的飞弹。

确保全部汽车钥匙随时远离宝宝的视线。

避免让宝宝乘坐新手驾驶的汽车。

### 5. 爸爸妈妈自身要有安全意识

爸爸妈妈的意识直接关系到意外伤害的概率，不要抱有侥幸心理。要注意对宝宝的保护，宝宝还没有足够的应变能力，不要认为有些动作没有危险。

请降低自己身体，以宝宝的角度看世界，就会找出很多危险的环节来。

要了解宝宝、了解其需要，根据宝宝不同年龄段的特点，防范意外伤害。如果不能提前避免，要向宝宝讲清楚危险性和注意事项。

只有自己安全意识强是不够的，还要把安全意识延伸到其他看护人身上。

去家长学校学习，因为爸爸妈妈自己要有知识，否则无法预见更多的危险。也要学会一些急救措施。

身为爸爸妈妈，驾车到幼儿园附近或在小区里要减速慢行、看到校车时，不要超车、看到小朋友在上下车时，要减速或停车。



## 六、2岁4~6个月幼儿疾病的防治

### 1. 哮喘

哮喘是一种上呼吸道感染的疾病，多发于6个月大至4岁的宝宝。主要是因为哮喘的感染部分在声门、下会厌部，而引起发炎肿胀，进而造成说话及呼吸不顺，进食也会大受影响。严重的哮喘，可能导致呼吸道阻塞，造成婴幼儿休克或死亡，不能不小心。

症状：哮喘最大特征是最先出现的几天一般是感冒症状，之后开始有声音沙哑。咳嗽时会出现破音。吸气时感到费力而且发出如狗吠般的怪声。

预防及治疗：根据患儿的症状，给予适当的治疗，如缓解咳嗽、流鼻水、改善咽喉肿胀等。

严重患儿需要住院给予氧气治疗，必要时需使用类固醇。如果控制及时，通常几天后状况就会好转。

由于哮喘也是传染性的疾病。因此，换季的时候爸爸妈妈要注意少带宝宝出入公共场所。另外，患儿需与其他宝宝隔离，并且养成勤洗手的好习惯。

### 2. 异位性皮肤炎

异位性皮炎主要的症状有额头、两颊等出现脱屑、红疹，有明显的全身痒感，抓后出现红肿甚至破皮结痂，病灶会随着时间的增长延伸到躯干、四肢等部位。

如果宝宝出现异位性皮肤炎，爸爸妈妈一定要有耐心，因为该病一般难以根治，需要长时期做好急性期治疗及平时防治的工作。严重时宝宝还可能会出现过敏性鼻炎和过敏性哮喘，应积极配合医生治疗，口服抗过敏药与外用涂抹类固醇止痒药物相结合，千万不能自行停药，避免出现更严重的搔抓造成感染。给宝宝洗澡时不能使用太热的水，洗完澡之后应让宝宝穿着吸汗、透气性能好、纯棉质地的衣服，避免毛衣或化



学纤维衣料直接接触宝宝的皮肤。宝宝身上出汗以后，要尽快擦干，并为其及时更换衣服。

### 3. 偏食症

挑食（偏食或拒食）

是宝宝常见的坏毛病，如果不能及时矫正，不但会导致宝宝摄取营养不足，严重影响其身体发育，还会养成宝宝任性违拗的坏习惯。

有些宝宝爱挑食，不愿意尝试任何新的食物，某些初学走路的宝宝甚至会对新的食物产生近乎病态的恐惧。但其实，适当的鼓励完全可以让宝宝喜欢上任何食物，而这种正确，健康饮食习惯的养成，必须要从小培养，尤其是在5岁之前。



#### (1) 爸爸妈妈要以身作则

在纠正宝宝的坏习惯之前，爸爸妈妈要首先纠正一下自己的饮食习惯，以身作则。其中，爸爸的作用尤为重要。如果爸爸是个挑食的人，那么宝宝多数也会挑食，因为宝宝通常爱学习爸爸的行为举止。

#### (2) 提供多种食物选择

晚餐能和家人一块吃的宝宝，营养吸收要比那些单独进餐的宝宝好。在共同进餐的时候，应努力把用餐时间变得轻松有趣，并提供品种丰富的食物，但要记住，宝宝的胃不大，所以提供的每样健康食物都只要一点就够了。



0~3岁

婴幼儿喂养百科





对于挑食的宝宝也不要过分担忧，因为宝宝是不会让自己饿肚子的。与其关注小宝宝不吃哪些东西，不如将注意力转移到宝宝喜欢吃哪些东西上。因此，可以在提供新食物的同时，也提供一些宝宝“挚爱”的食物。这样，多次建议后，宝宝就可能选择接受这种食物了。

### (3) 让宝宝参与意见

很多爸爸妈妈做饭时，只考虑大宝宝的意见，而忽略更小的宝宝。其实，岁数小的宝宝同样希望能参与其中。

鼓励宝宝接受各色食物的最佳方法之一就是让其参与其中。比如，在超市买东西时，可以让宝宝为晚餐挑选一些蔬菜，在保证安全的前提下，还可以让宝宝参与做饭的过程，因为，宝宝们通常更乐意吃自己参与制作的饭菜。

### (4) 同一种原料要更换做法

宝宝们不愿意吃某样食物是很正常的。这时，就要发挥爸爸妈妈的创造力和想象力了。

如果宝宝不爱吃水果，爸爸妈妈可以尝试将许多种新鲜水果放在一个浅盘中，同时附上一杯酸奶给宝宝；为了让宝宝有新奇感，也可以尝试用两三种不同颜色的水果做成水果串，或把水果切成块后与酸奶混合后放到模具里冻成冰。

如果宝宝不爱吃蔬菜，为了增加蔬菜的摄入量，可以弄点新鲜蔬菜让宝宝蘸上酱吃；一种蔬菜换些花样做，比如胡萝卜可以切片，切丝，切丁，可以蒸，可以煮，也可以做成沙拉，这都会让宝宝更喜欢。

对发育中的宝宝来说，健康的零食也是必要的，爸爸妈妈只需要安排好吃零食的时间，不要太接近用餐时间就可以了。而零食则可以选择一些水果和蔬菜，偶尔喝些果汁也没问题。

### (5) 对宝宝有益的食物

菠菜：富含维生素和矿物质；可以把它和蒜放在一起蒸着吃。

花椰菜：富含B族维生素。

燕麦：麦片粥是很好的早餐。

西红柿：富含番茄红素。

瘦肉：重要的蛋白质来源，对发育中的宝宝很重要。

酸奶：可以满足宝宝们对钙的需求。

## 七、2岁4~6个月幼儿智能开发和早期教育

### 1. 认知能力的培养

#### (1) 观察能力的培养

比较形状。用一些不同形状的积木，也可用硬纸板剪成不同形状的纸卡，教宝宝学会认识图形，如圆形、方形、三角形等，懂得选择同样的图形进行匹配。

比较远近。培养宝宝远近意识。在日常生活中，可用含远近的词引导宝宝行为，加强对远近概念的意识，如“和妈妈靠近点”。还可在游戏中，教宝宝领会远近的意思。

培养宝宝观察的更全面，这样宝宝可扩大观察的范围，促进思维的发展。带宝宝到户外观察，教宝宝学会先观察周围总体概况，再集中观察某一特定的事物。

发展幼儿注意力。要注意培养宝宝注意的持久性，集中性。

#### (2) 记忆力的培养

复述话语。随着宝宝语言能力的提高，可让宝宝复述成人的话语。可从简单的短句开始，然后教长一点句子如背诵歌词、儿歌、古诗等，以促进宝宝记忆能力的提高。

数字记忆。虽然此时宝宝对数的概念还不清楚



0-3岁

婴幼儿喂养百科



楚，但机械记忆能力强，通过数字记忆练习，可强化宝宝机械记忆能力，如可教宝宝记门牌号、电话号码、历史年代等各种数字材料。

### (3) 思维能力的培养

培养宝宝对因果关系的认识。让宝宝看看吹风能使小风车旋转，还能使脸盆里的水出现波纹，将肥皂水吹出五颜六色的肥皂泡。这可激发宝宝的好奇心，激发其学习探究的热情，促进认知发育。

归类练习。可教宝宝根据事物的某些性质练习分类。可按声音分类，将能发出声音和不能发出声音的东西归类，还可按颜色、形状、大小、用途分类等，以提高宝宝归纳、概括的能力。



发展宝宝解决问题的能力。有意制造一些明显的错误，让宝宝去发现，并鼓励其说出错误所在以及解决的办法，以培养宝宝分辨问题的能力。

### (4) 想象力和创造力的培养

表演游戏。可根据故事或童话的情节和内容，让宝宝表演，通过表演游戏，宝宝能够发挥自己的想象力和解决问题的能力。

绘画。通过绘画可以提高宝宝手眼动作的协调性。引导宝宝根据自己对周围世界各种事物和现象的认识，仔细观察自己所画图画的构图，看看由这些粗细不同的线条搭配成的图像轮廓是否跟所画的事物相像。

音乐。宝宝2岁时就已经具有可以听成人有表情唱歌的能力，听歌曲能够大大丰富宝宝的音乐听觉感受性。教宝宝留心听歌曲旋律的同时，还要



教他留心听歌词。引导宝宝注意乐器发出的声音表现的意思，让宝宝根据歌词、旋律，构思与乐曲相符合的音乐形象。

## 2. 动作能力的培养

独自上、下楼梯练习。用玩具在上逗引或鼓励宝宝上楼，使其能不依靠爸爸妈妈或栏杆自己上、下楼梯。可选择无扶手、只有3~4层的阶梯练习。

### (1) 双足跳练习

成人可牵着宝宝的两只手，教宝宝蹦跳，逐渐训练宝宝不要扶持，双足能同时抬起跳离地面。但是，千万不要让宝宝过分迷恋于跳跃（特别是从高处跳下），因为宝宝在这个年龄段还没有形成脚弓，过多的跳跃有可能形成平足。

### (2) 动手游戏

继续让宝宝多做动手游戏，发展手部动作。可用积木搭楼房，和宝宝玩比赛拾物的游戏，比赛用绳子串珠的数目，学习用筷子来取东西，折纸等，发展手部动作。

## 3. 习惯和生活能力的培养

继续鼓励宝宝做力所能及的事，培养良好的睡眠、饮食、卫生等习惯和爱劳动，关心别人的品德。教宝宝自己解开扣子，脱掉衣服，大小便后自己提裤子，洗手后用毛巾擦干手并将毛巾放回原处，自己用勺进食，游戏结束后将玩具收拾放回原处等。还应鼓励宝宝树立克服困难的信心，这对将来智能发展和学习关系有较大促进作用。如宝宝搭积木不成功，要求成人帮助，成人应鼓励宝宝再试一试，而不要马上伸手相助，当宝宝重复多次尝试成功时，应鼓励表扬宝宝。

## 4. 社会交往能力的培养

### (1) 与人交往

训练宝宝和别人一起玩合作游戏，使宝宝在游戏中懂得遵守一定规



0~3岁

婴幼儿喂养百科



则，相互合作，团结友爱。多带宝宝接触社会，教会宝宝有礼貌地称呼周围的人。

### (2) 利用各种机会扩大宝宝的词汇量

如带宝宝上公园时，给宝宝讲起所看到的花草树木的名称，等等。教宝宝用完整的句子表达意思，可经常让宝宝看图片，讲简短的故事，教说歌谣。随着宝宝理解能力的加强，在适当的时候，可教宝宝掌握一些比较抽象的时间名词、方位名词的用法，如“今天不去姥姥家，明天才去。”“刚才你吃了一块糖，现在别吃了。”等。并经常在话语中使用常用代词“我、你、他（它）、我们、你们、他们、自己、咱们”，使宝宝逐渐理解各个代词的指代关系。同时，逐步增加一些其他词汇，丰富宝宝的词汇量，使宝宝慢慢的学会准确、完整、连贯地表达意思，这对于提高宝宝的交流能力起了很大作用。

### (3) 培养宝宝良好的道德品质和情感

此阶段宝宝已形成了最基本的道德情绪，对成人的赞许会出现满意的情感，对成人的谴责会产生羞耻的情感。开始能辨别简单的是非行为。爸爸妈妈在进行道德教育时，除了以身作则外，还要激发宝宝对符合社会道德的行为产生愉快、自豪、羡慕、向往的情绪体验，而对违反社会道德的行为表示厌恶、羞耻、蔑视。及时表扬宝宝好的行为批评纠正宝宝的不良行为为习惯。教育宝宝要爱护玩具，有礼貌、不乱扔果皮、主动收拾玩具、公园的花不能摘、不随地大小便，等等。要从小发展宝宝的美感，使他们学会看到美的东西会感到愉快，审美能力。



## 第十六章

# 2岁7~9个月幼儿喂养指南



0~3岁

婴幼儿喂养百科

这个时期的宝宝比上个阶段发育得更快，身体更加强壮，仍需要注意宝宝的饮食卫生对身体发育的影响。另外，这个阶段的宝宝，躯体动作和双手动作中继续发展，比上个阶段熟练很多，而且增加了随意性。可以比较自如地调节自己的动作。还能够自由轻松地从楼梯末层跳下。会独脚站立，会双手动作协调地穿串珠等。通过本章的介绍能够详细的了解2岁7~9个月宝宝的喂养情况。

### 一、2岁7~9个月幼儿的发育状况

#### 1. 身体发育

具体身体发育特征如下：

体重：男婴大概为13.13千克，女婴大概为12.68千克。

身长：男婴大概为91.70厘米，女婴大概为90.69厘米。

头围：男婴大概为48.80厘米，女婴大概为48.50厘米。

胸围：男婴大概为50.20厘米，女婴大概为49.80厘米。

#### 2. 语言发育

这个时候的宝宝多数发音基本正确，少数宝宝仍然发不好舌尖音，包





括舌尖音和舌尖后音。

爸爸妈妈在与宝宝交流时，要注意使用简单明确的语言，如果你发现宝宝的语言能力不如其他小朋友，那么你就要反醒一下了，因为宝宝的语言能力与他的讲话对象有关，他从家人那里接受到什么样的词汇和音调，就会学成同样的语气和语调。

宝宝现在可以说出6个身体部位的名称。这一时期的宝宝大部分已经能用完整的短句子表达自己的想法；能用疑问句（妈妈，这是干什么用的？）；也能自言自语地乱说一气。对于长一点的、复杂一点的句子还会颠倒、脱漏，有时发音不清。

宝宝现在有了思维能力和解决问题的能力。过去当爸爸妈妈不让宝宝做一件事时，宝宝会想都不想地表现出反抗，而现在则不一样了。如果不让宝宝做什么，只要和宝宝讲明白，宝宝就会听从的。通过思考来解决问题，这是宝宝发育上的里程碑。

### 3. 情感发展

宝宝的感情和情绪动荡不安，经常反抗妈妈的话、和小朋友之间吵架、缠着妈妈撒娇、自我意识强、对黑暗的恐怖心理加重等。

宝宝的情绪变化是正常的，这是宝宝接触社会时的不确定感造成的。爸爸妈妈要注意锻炼宝宝的胆量，不要过分迁就宝宝，这个阶段宝宝已经能接受简单的道理了。

### 4. 生活自理能力提高



这个时期的宝宝很想自己脱裤、脱袜，自己穿衣服，妈妈可以不必帮忙，等宝宝认为穿好后再帮助其整理。宝宝扣纽扣还不够熟练，鞋子和袜子已经基本会穿，但有时鞋子的左右还会颠倒。宝宝已基本成为一种条件反射，早上起床后和晚上睡觉前要刷牙，吃饭前、出去玩回来之后都要洗手。

## 5. 社会性发展

2~3岁之间的宝宝热衷于搞清楚周围人之间的关系，特别喜欢谈论奶奶是爸爸的妈妈，姥姥是妈妈的妈妈等诸如此类的话题。

宝宝还特别关注周围人的情绪变化，比如：爸爸今天特别高兴，隔壁的叔叔阿姨又吵架了。这说明宝宝开始关心别人，这时要试着给宝宝一个完满的解释，如“邻居叔叔把阿姨的衣服弄脏了”等。要告诉宝宝每个人都会有喜怒哀乐，有些看似激烈的情绪都是正常表现。

## 6. 心理发育

宝宝能够自由活动，可以广泛参加社会生活，同时又为掌握语言，为意识发展创造了条件。自我意识的发展，使宝宝作文独立生活的主体参加实践活动。自己提出活动目的，并积极地克服一些障碍其取得吸引他的东西，或做他想做的事情，

这种积极的行动如果取得成功，能够激起宝宝愉快的情感和自己行动的自信心，从而又促进了宝宝独立性的发展。这个阶段的宝宝，喜欢自己做事，自己行动，常说“我自己来”“我自己吃”“我偏不”等，成人这个时候就应该尊重宝宝独立性的愿望和信心，同时还应该给予帮助。



0~3岁

婴幼儿喂养百科

## 二、2岁7~9个月幼儿的饮食

### 1. 幼儿饮食安排

因为这个时期的宝宝已经能自己进食，对食物的自主选择能力也增加了。此时要根据宝宝的生理特点和营养需求，为宝宝制作可口的食物，保证获得均衡营养。此时宝宝的饮食安排要注意以下几点：

由于2岁多的宝宝的胃容量有所增加，但仍相对有限，还是应少量多餐，以一日三餐加餐间点心为宜。此时一定要注意控制点心的量，不能过多；时间也不能距正餐太近，以免影响正餐的食欲。

2岁以后，宝宝已经长出16~20颗乳牙，有了一定的咀嚼能力，可以将蔬菜、肉类等食品切成细丝、小片或小丁等，既能满足宝宝的营养需要，又能锻炼宝宝的咀嚼能力。

同时还要注意食物的搭配，鼓励宝宝吃多种食物，吃一些粗粮。为了适应宝宝的消化能力，最好仍然单独为宝宝准备食物。

鼓励宝宝自己进食，在保证均衡营养的前提下，可以让宝宝选择食物，满足宝宝的自主感，增加他们对用餐的兴趣。

这个阶段的宝宝正餐基本上可以和大人吃一样的食物了，辅餐可以根据实际需要再进行制作。注意补钙，可以在饮食中添加鱼、虾皮、鸡肉及软骨等食物。还要多晒太阳，促进体内维生素D的合成，以利于钙的吸收。







宝宝多数乳牙已经长齐，应注意制作能锻炼宝宝咀嚼能力的食物，食物的烹制不能过于精细，要尽快训练宝宝接受块状食物。

有些宝宝对某些食物会有过敏反映。当发生过敏时，应立即让宝宝停止食用这些食物。等宝宝稍大一些，逐渐脱敏时，再给宝宝少量添加，如果不再出现过敏反应，便可以正常进食。

## 2. 宝宝与脂肪食品

为宝宝准备的食物要种类多而且健康，如所有谷类、低脂蛋白质、脱脂乳制品、水果和蔬菜等。把它们切碎使宝宝能够咀嚼并安全地吞咽下去。现在是时候逐步摆脱一些高脂的食物，其中一个简单的方法是给宝宝食用脱脂乳制品。

高脂食物本身是无害的，只是因为宝宝在这个年龄段并不需要这么多卡路里。提供宝宝一个平衡膳食最起码要有饱和脂肪（主要从动物脂肪中获得）和部分氢化脂肪（从加工食品中获得），这样可以帮助他们形成良好的饮食习惯，从而避免慢性疾病，如心脏病，糖尿病，癌症等。

## 3. 如何让宝宝适应新食物

较大的宝宝一般对所有新的食物包括肉类，水果，蔬菜都不容易接受。所以，长期下去宝宝就会容易偏食。可以在喂宝宝吃喜欢的食物时，偶尔喂一两勺新食物让宝宝慢慢去适应。尽量避免引起宝宝对新食物的注意。如果第一次没有成功，可以多试几次。在喂宝宝之前加入的新食物应占食物的1/20。

## 4. 健康的加餐时间

宝宝的胃很小，因此在正餐之间他们要加餐。当宝宝累了或者生病的时候，也有可能吃的很少。健康的加餐能够补偿正餐的不足，只要给宝宝的食物营养丰富。加餐的食物可以是正餐里面的，或者范围可以更广。

可以吃些健康且富含各种营养的食物，如：全麦饼、干酪、酸奶、水



果、牛奶、煮熟并切碎的鸡蛋、炒蛋、奶昔、麦片等。

### 三、2岁7~9个月幼儿的营养食谱

#### 1. 珍珠汤

原料：面粉40克，鸡蛋1个，虾仁10克，菠菜20克，高汤200克，香油2克，精盐2克，味精少许。

制作：将鸡蛋磕破，取鸡蛋清与面粉和成稍硬的面团，揉匀，擀成薄片，切成比黄豆粒小的丁，搓成小球。虾仁洗净，用水泡软，切成小丁；菠菜择洗干净，用开水烫一下，切末。

将高汤放入锅内，下入虾仁丁，加入精盐，烧开后下面珍珠疙瘩，煮熟，淋入鸡蛋黄，加菠菜末，淋入香油，放味精，盛在小碗内，即可喂食。注意面疙瘩一定要小，越小越好，有利消化吸收。

功效：此汤含有丰富的蛋白质、碳水化合物、铁质，还含有多种维生素及其他矿物质。菠菜有补血作用。宝宝常食用此汤，能促进生长发育，预防贫血。

#### 2. 苹果薯团

原料：红薯50克，苹果50克，蜂蜜少许。

制作：将红薯洗净，去皮，切碎煮软。把苹果去皮去核后切碎，煮软，与红薯均匀混合，加入少许蜂蜜拌匀即可喂食。制作中，要把红薯、苹果切碎，煮烂。

功效：此菜含有丰富的碳水化合物、蛋白质、钙、铁及多种



维生素，尤以胡萝卜素含量最丰富。它是一种生理碱性食品，能与肉、蛋、米、面所产生的酸性物质中和，调节人体的酸碱平衡，对维持宝宝身体健康十分有益，并有助于护肤。

### 3. 猪肝丸子

原料：猪肝15克，面包粉15克，葱头15克，鸡蛋液15克，西红柿15克，色拉油15克，番茄酱少许，淀粉8克。

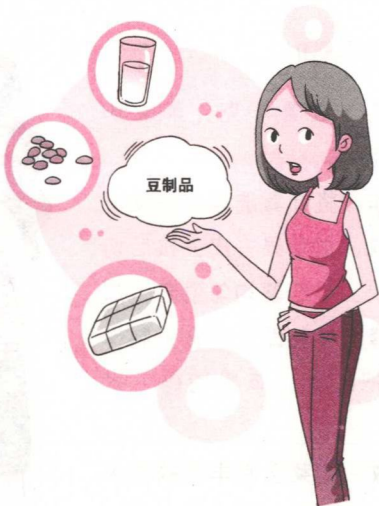
制作：将猪肝洗净，剁成泥，葱头切碎同放一碗内，加入面包粉、鸡蛋液、淀粉拌匀成馅。炒锅置火上，放油烧热，把肝泥馅挤成丸子，下入锅内煎熟。将切碎的西红柿和番茄酱下入锅内炒至半糊状，倒在丸子上即可喂食。注意要将猪肝剁至极碎，否则做不成丸子。

功效：猪肝、鸡蛋除含丰富的蛋白质外，还含有丰富的铁，容易被宝宝吸收。婴儿、幼儿常食猪肝、鸡蛋，能保证婴幼儿血色素维持正常标准，并预防缺铁性贫血。

### 4. 雪菜豆腐

原料：瘦猪肉25克，雪里蕻25克，豆腐150克，植物油8克，盐2克，葱、姜少许

制作：瘦猪肉洗净，在热水中烫一下，去掉血水，剁成肉泥。雪里蕻洗净，切碎；葱、姜切成碎末；豆腐切成小块，用油略煎后取出。炒锅放油，待油热后，放入肉泥、葱、姜煸炒。再放入豆腐、雪里蕻末、少量清水、盐，一起炖烂即成。



0-3岁

婴幼儿  
喂养  
百科





**功效：**含有蛋白质、脂肪、钙、磷、铁、维生素A、维生素B1、维生素B2、维生素C、尼克酸等营养物质，能促进宝宝生长发育，有利于预防夜盲症、口角炎、癞皮病等。

### 5. 肉炒茄丝

**原料：**茄子200克，瘦猪肉50克，植物油15克，酱油、葱、姜、盐、蒜、味精各少许

**制作：**将瘦猪肉洗净，切成丝；茄子洗净，去皮，切成丝，葱、姜洗净，切成末；蒜剥皮洗净后，拍碎。将锅置于火上，放油，油热后入葱、姜末煸炒，然后放肉丝煸炒，盛出。

再向锅中倒入油，油热后倒入茄子，加入盐，倒入肉丝一起炒。将熟时，加入酱油、蒜、味精，炒匀即成。

**功效：**含脂肪、碳水化合物、蛋白质、磷、钙、铁、维生素等营养物质，能促进宝宝生长发育，有利于预防贫血、小儿软骨病。

### 6. 豌豆炒虾仁

**原料：**豌豆50克，虾仁50克，花生油10克，盐、鸡汤适量。

**制作：**将豌豆洗净，备用；虾仁用温水泡发。炒锅置于火上，放油，烧至四成热，加入豌豆煸炒片刻。再加入虾仁煸炒2分钟左右，倒入鸡汤；待煨至汤汁浓稠时，放盐即成。

**功效：**含蛋白质、脂肪、碳水化合物、胡萝卜素、维生素、钙、磷、铁、碘等营养物质，能促进宝宝生长发育及智力发育，具有明目作用，可有效预防贫血、甲状腺肿大、夜盲症。



#### 四、2岁7~9个月幼儿的日常护理

##### 1. 要重视小儿打呼噜

宝宝晚上打呼噜，有些爸爸妈妈会以为是宝宝“睡得香”，其实不然，一些宝宝记忆力下降、身高发育停滞可能都与睡眠时打呼噜有关宝宝晚上打呼噜。

打呼噜可能是睡眠呼吸暂停综合征的危险信号，20%习惯性打呼噜的宝宝患有睡眠呼吸暂停综合征。

由于睡眠时不断打呼噜，进入肺部的气体太少，导致宝宝处于缺氧的半清醒状态，使睡眠质量受到严重影响。因此宝宝会白天嗜睡，记忆力下降，注意力不能集中，时间一长，导致学习成绩变差，甚至性格改变。

宝宝只有在睡眠期体内才分泌生长激素，但睡眠呼吸暂停会导致睡眠时反复觉醒，使睡眠结构破裂，生长激素分泌水平下降，进而生长发育受限，表现为宝宝身高停滞。

这一疾病多因为扁桃体或腺样体肥大引起，通过手术治疗可以使大部分宝宝的症状缓解。但是，患病的宝宝常常被误诊为缺钙、慢性鼻炎甚至弱智，耽误了治疗时机。

##### 2. 不要给宝宝戴首饰

很多爸爸妈妈都喜欢给宝宝戴个玉佩或者戴个银镯子，其实当中的危害是很多爸爸妈妈都没有察觉。给宝宝戴首饰一定要慎重，防止以后出现了“事故”。

###### (1) 易伤皮肤

宝宝的皮肤非常娇嫩，所戴饰物会刺激摩擦局部皮肤，使皮肤受到损伤。一些低档首饰在造型上有尖、爪等，而且做工粗糙，有的接口不对位，有的毛坯打磨不光滑，容易刺激或刮伤皮肤。如果病菌侵入繁殖，还可能造成继发感染，引起全身性疾病。



0~3岁

婴幼儿喂养百科

## (2) 易发生意外

宝宝都生性好动，特别是在长牙期间，经常会咬东西磨牙，普遍的宝宝都不喜欢用磨牙胶。首饰原料属于重金属，如金、银等，如果宝宝把它们含在嘴里，可能会导致宝宝重金属中毒。此外，一些小的饰物很容易被宝宝误吞到体内或卡在喉咙，造成窒息。

## (3) 引起皮肤过敏

过敏体质的宝宝接触金属饰物后，可引起过敏症状，接触部位出现红肿、丘疹、水疱等，如不及时治疗可能发生其他过敏病变。

## (4) 可致放射病

一些放射性元素，如钋、钴、镭等，往往会与金矿共生。人们在开采、冶炼和制作金首饰过程中，难免有少量放射性元素残留其内。佩戴含有放射性元素的首饰时，皮肤长时间受到辐射，可引发放射性首饰病，甚至引起宝宝血液、骨骼、生殖系统的恶性病变。

## 3. 培养宝宝午睡的习惯

让宝宝拥有良好的午睡习惯，需要注意以下几点：

### (1) 要坚持午睡

爸爸妈妈应当给宝宝规定出一天的作息時間，使宝宝吃饭、睡觉、活动都有一定的时间，这是培养宝宝良好生活习惯的重要条件。一定的时间经过多次反复形成条件反射。这样坚持下去，到午睡的时间，宝宝就会产生睡





意，并慢慢养成自动入睡的习惯。

## (2) 要用正确的方法安排宝宝午睡

到午睡的时间，可以提醒宝宝说，“该午睡了，睡醒再玩”，使宝宝形成一种概念，即“午睡和吃饭一样，是一天生活中不可缺少的内容之一”，而不是可做可不做的事情。并且在宝宝做得好时，要及时鼓励。

## (3) 要为宝宝创造良好的睡眠环境

新鲜清爽的空气是使宝宝很快入睡的重要条件，因此室内温度不宜过高。要有安静的睡眠环境，成人的动作、言语要轻，排除一切人为的干扰。

## (4) 要合理安排睡眠时间

宝宝的午睡时间不能过长，以免影响夜间的睡眠。一般1~3岁的宝宝，白天睡2小时左右为宜，夜间睡10~11小时，共睡13小时。

## 4. 给宝宝进行视力检查

很多爸爸妈妈认为3岁以前的宝宝不需要进行定期视力检查，或者认为这个不重要。事实上，应该重视3岁以前的宝宝进行定期视力检查。

那些在3岁前被诊断为患弱视的宝宝其治愈力是3岁后发现的4倍。因此，3岁以前定期进行视力检查有助于早期发现患弱视的宝宝，建议爸爸妈妈在宝宝3岁以前就对其进行定期的视力检查。

在我们的日常生活、学习和工作当中，有一双健康的眼睛是非常重要的，视力是否正常就更为关键。视力差的人在选择职业时都会受到一定的限制。如果是弱视更由于立体视觉不良会造成距离判断困难，诸如司机、飞行员、航海人员等职业都不能胜任，学习精密仪器、做复杂的手术更不可能，所以爸爸妈妈应该懂得注意保护宝宝视觉的正常发育。

妨碍宝宝视觉正常发育的眼疾很多，如眼睛屈光不正（包括近视、远视和散光）、弱视、斜视及其他眼球疾病。弱视如果发现太晚会造成终身残疾，最好的治疗时间在4岁以内，学龄以后尤其12岁以后治疗效果很差，所以应该尽早发现宝宝的视力异常，以便及时加以治疗。



宝宝视力异常不像成人会诉说，这就需要依赖爸爸妈妈仔细的观察才能够发现。

首先是观察宝宝的视物姿势，如果宝宝看书、玩玩具、看电视时常常靠得很近或歪着头看东西，或是迷起眼睛看东西，则要注意宝宝是否有视力异常。

2岁多的宝宝不会看视力表，爸爸妈妈可以做以下试验：分别遮住宝宝的眼睛，让他单眼看0.5~1米处的一张画片，如果两眼分别看时都能讲出画片内容，说明两眼视力相似，无明显的视力下降。如果用某一只眼看画片时说错画片的内容，或者宝宝很烦躁，急于想打开被遮盖的眼睛，这可能提示未遮盖的眼视力有异常。当然画片的内容必须是宝宝熟悉的，在宝宝高兴配合时反复多做几次才行。假如几次试验结果一致，应该请眼科医生进一步检查。

快满3岁的宝宝可以耐心地教其认识视力表，满3岁应当进行第一次视力检查。最近几年宝宝保健已普遍对4岁以上宝宝每年普查一次视力。如果对自己宝宝的视力有怀疑，也可以提前请保健大夫检查，事先教会宝宝认识视力表“E”的开口是怎么回事，效果会更好。

### 5. 培养宝宝有规律的生活习惯

大概12个月大的时候，宝宝就会希望能够有更多的自由空间和自由行动，想要做自己想做的事情，而不受大人的约束。于是，爸爸妈妈的权力和命令的执行度就会开始被大打折扣。因此，应该让宝宝养成一些例行的习惯。





这样宝宝就会有一个可以预见的生活准则和要求，就会知道在哪些方面，在哪些时间自己有限度的自由是可以的。同时，也可以让大人拥有固定的时间来做一些自己的事情，对双方都会有很多好处。

帮助宝宝培养有规律的生活习惯，应该从以下方面注意：

### (1) 每天固定的就餐时间能够让宝宝更愿意尝试新的食物

固定的休息时间可以提高宝宝的睡眠质量，能够让宝宝睡得更快更好，而且不会总是中途醒来。

### (2) 熟悉的、习惯了的事物与要求会让宝宝更有安全感

此时是宝宝开始初次认识这个世界，一切的未知让其不知道应该怎么做，所以需要给宝宝创建一个熟悉、可靠的环境与规则，这样就能让宝宝逐渐知道什么时候应该做什么，什么是被认可的，什么是不被认可的。这样能够缓解宝宝心里对未知的恐惧与胆怯。

### (3) 可以让宝宝减少对分离的恐惧

比如说，如果宝宝知道每天自己被送到幼儿园后会被按时地接回到妈妈身边。就不会烦恼分离和担心妈妈什么时候会回到身边。

规律难免会被打断，比如宝宝突然生病或者假期旅行。如何让宝宝重新回到以前的时间里呢？

### (1) 耐心地给宝宝几天的恢复和适应时间

宝宝好不容易让自己才能够跟上旅行的时间表，所以也不可能期待宝宝一回到家里就能回到原来状态。其实大人也一样，总是要一些天才能够离开轻松愉快的假期。

### (2) 坚持你的原则不改变

一旦觉得要开始坚定的执行原先的时间表了，就不要有丝毫的动摇。特别是在宝宝面前。这样只会增加宝宝的侥幸心理，甚至可能会自己的想法更加动摇。可以让宝宝想想，之前做得那么好，一切是那么的顺利，如果打乱的话，会有如何不好的后果，会造成什么样的影响。这样宝宝又会重新去适应那些规律。

保持起床时间规律的小贴士：如果可以比宝宝早起半个钟头，把自己





应该做的事情先做完，那么当宝宝起床的时候，就可以给宝宝一心一意的帮忙，也就不必手忙脚乱地又要照顾宝宝又要照顾自己手上的事物了。

## 6. 不要给宝宝异性装扮

现在的宝宝衣着越来越成人化、中性化，甚至有一些宝宝穿起了异性的服装。女宝宝剪了男式的短发、穿起素色男装；男宝宝留了长发、佩戴起了可爱的小饰品。人们有时不得不谨慎地去辨认宝宝是“小女生”，还是“小男生”，以免发生尴尬。

出现这种现象的主要原因有：

### （1）老人的期待

比如，老人一直期盼抱个孙子，而儿子生的是个小孙女，老人就把孙女当孙子养育。也有的是爸爸妈妈为了满足老人的期待或者自己的期待，而给宝宝异性装扮。

### （2）爸爸妈妈的好奇

现在大部分家庭都是一个宝宝。有的爸爸妈妈出于好奇，把男宝宝打扮成花仙子似的女孩模样，把女宝宝打扮成帅气的假小子。宝宝会逐渐心领神会，为了迎合爸爸妈妈的心愿，处处模仿异性宝宝的言行举止，整日和异性宝宝一起玩。

### （3）宝宝的模仿

当别人穿上了异性或者中性化的装束，宝宝们开始相互学习和效仿，甚至会主动向爸爸妈妈要求穿异性的衣服或者中性化





的打扮。因未意识到存在的问题，爸爸妈妈对宝宝的要求大都会满足。

#### (4) 媒体的影响

电视节目等媒体中越来越多的女性更偏爱硬朗帅气的装束；而男性的扮相也比以往更为柔美鲜亮。受其影响，在宝宝装束上，人们也开始了对中性化甚至异性装扮的追逐。

#### (5) 异性装扮的危害

可能使宝宝遭到同伴的嘲笑和周围成人的非议，使宝宝心灵受到伤害。

更为严重的是可能诱发宝宝的心理问题，使宝宝潜意识地存在异性化的心理。

最糟糕的可能是宝宝长大以后发生性变态。

所以，对于宝宝的异性装扮，爸爸妈妈一定要引起重视并改正过来。

#### (6) 认识宝宝的心理

宝宝在2岁左右开始意识到性别的差异，但充分认识到男女的不同需更长的时间。2~3岁的宝宝已经开始喜欢和自己同性别的宝宝一起玩，这会强化他的自我感，而且，宝宝在此时的游戏中往往会模仿同性别的爸爸妈妈。若常给宝宝穿异性的装束，会让宝宝发生混乱。

6岁以内的宝宝，生理和心理发育异常迅速，思考能力、想象能力、分析能力及记忆力等都已经开始形成，大脑的构造与功能日趋完善。此阶段宝宝对周围事物因好奇而发生极大兴趣，表现出浓厚的求知欲望，这个时期对宝宝的身心发育和日后个性的形成都将会产生极为深刻的影响。这个时期给宝宝做异性打扮，会使宝宝心理状态发生变化，并在其后可能导致可怕的性变态。这些人长大后可能会变成“恋物痴”，喜好穿戴异性衣物，模仿异性动作等。

幼儿时期的心理障碍和精神创伤、不正常的穿着打扮和不良的社会环境影响，是造成宝宝性变态的重要因素与潜在的危险。

幼儿时期是培养健全人格的关键时期，而心理健康与否又直接影响人格的形成。因此不鼓励爸爸妈妈给宝宝做异性装扮。在给宝宝添置新衣



服的时候，爸爸妈妈们一定要记住这一点。而对于正在进行此举的爸爸妈妈，应及时纠正，还宝宝本来的面目，让每一个宝宝都开心地做自己。

### 7. 正确对待宝宝的自言自语

爸爸妈妈不必为宝宝一边活动、一边自言自语的行为而忧虑。因为，对于几岁的小宝宝而言，这并不是病态，而是宝宝正常语言发育过程的一个阶段。一般说来，语言发育分为出声的外部语言和不出



声的内部语言两个阶段。幼儿早期的语言为外部语言，特点是将自己的思维活动立即用语言表达出来，做什么就说什么。比如，宝宝搭积木，边搭边说：“宝宝搭高楼。”内部语言则是语言发育的高级阶段，宝宝只是用脑想而不出声了，抽象思维能力和速度大大提高。

自言自语是宝宝从外部语言向内部语言转化过程的一种过渡形式，是宝宝语言发展过程中的必经阶段。3~4岁的宝宝在游戏时常常把所演角色的想法或疑问说出来。比如还是搭积木，宝宝会边找积木边说：“小房顶哪去了？噢，在这里。”“噢，小白兔的房子怎么这么小？没关系，我还有好办法。”

随着宝宝的逐渐发育成熟，一般7岁以后宝宝就不会再自言自语了。如果宝宝7岁后继续存在，则要引起爸爸妈妈注意了。





## 8. 宝宝的体育锻炼

### (1) 走

宝宝走的时候，要求挺胸，抬头，眼睛向前看，两臂前后自由摆动。大人在前面领着走，让宝宝在后面摹仿着走。宝宝小，走的时间要短。

### (2) 跑

宝宝跑步，要求两眼向前看，两臂屈肘在体侧自由摆动，按指定方向跑。注意纠正宝宝侧身跑的习惯，让宝宝初步掌握跑的动作。

### (3) 跳跃

可练习双脚跳起，轻轻落地。可由大人在前面引导做双脚前跳动作，宝宝跟着学习前跳，一般的宝宝可跳远40厘米左右。在成人保护下也可练习由高处双脚跳下。高度在10~25厘米左右比较合适。

### (4) 投掷

投掷能锻炼宝宝的臂力。可以用塑料制品或用碎布缝成球和沙袋，重量不超过100克。要求宝宝一只脚在前，一只脚在后，臂屈肘伸至肩上，用力投出手中的东西。一般宝宝可投到200厘米左右的远处。也可用滚、抛、传、接的动作练，以促进宝宝上肢、腹、背部肌肉的发育。

### (5) 平衡

平衡锻炼可使宝宝的体力和适应生活的能力得到提高。在家中可以教宝宝把双手侧平举，从地上划的两条平行线中间走，或在平板上走。

### (6) 钻爬和攀登

这是生活中重要的实用技能，宝宝尤其喜爱。钻爬分正面、侧面和匍匐前进三种。攀登可利用台阶、楼梯、小滑梯来练习，要求手脚协调。

除上面简单介绍的各项活动外，还有“三浴”（空气浴、日光浴、水浴）、体操等都属可行的体育活动内容。2岁的宝宝会双脚跳，2岁半时能单脚跳1~2次，不扶东西能迈过较矮的障碍物。随着年龄的增长，四肢活动较灵活，适合做各种简单的游戏式的体育活动，例如捡豆豆、捡花片；练习走和蹲的动作；练习一路纵队走。可充分利用各种推拉玩具练习

走、跑、跳动作。可以用宽松紧带做成各种拉力器或投包等，以锻炼胸大肌及上臂肌。

2岁的宝宝适合做各种简单的儿歌模仿操，例如做儿歌早操：早早起，做早操，伸伸腿，弯弯腰，两手向上举，还要跳一跳。随着歌词做各种简单有趣的动作，以达到体育锻炼的目的。2.5~3岁的

宝宝，逐步锻炼会听口令，做简单的宝宝徒手操，例如：立正、两手前平举、掌心相对、两手分开、侧平举、掌心向下等等简单的集体操动作。

通过各种体育锻炼，能促进宝宝的身心健康成长。



## 五、2岁7~9个月幼儿的安全防护

### 1. 异物进入气管

告诉宝宝异物进入气管如果不及时取出就会有生命危险，所以应该做到：吃东西时不要玩、闹、笑；平时不要把花生、豆、纽扣等各种坚硬的小粒物品放在嘴里玩，能吃的就必须很快嚼碎咽下；不要把小东西塞到鼻子里、耳朵里。

### 2. 眼睛与利器

告诉宝宝眼睛对于我们生活的重要性及如何保护，如看电视时的用眼卫生等；再有还应该提防利器扎眼睛，告诉宝宝不能用尖利的木棒、铅笔



等对着自己或他人挥舞，如果别人在做这些危险动作时也要避开。

### 3. 烫伤

在日常生活中教育宝宝洗脚或洗澡时，应先用手试一试，确定不烫后再洗。喝水时应先摸摸杯子烫不烫，用嘴唇边试试，然后再喝。



### 4. 化妆品

相当一部分化妆品中含有有害物质，对于还没有发育成熟的宝宝来讲危害相当大，所以必须放到安全、隐蔽、宝宝不能拿到的地方，使用时尽量避免宝宝在场。对于女宝宝更要讲明，等她18岁的时候才可以用。



### 5. 电器

教宝宝不玩插着电源的插线板，但可以给宝宝玩玩具插线板，以满足宝宝体验插拔动作的需要。

### 6. 火

公共场所或者家里发生火灾虽然不那么频繁，但是一旦发生，宝宝往往首当其冲，成为最严重的受害者。因为宝宝缺乏在火灾中逃生的经验，即便消防队员到来，看到他们头戴钢盔，手提水管或者斧头的模样，宝宝会非常害怕，甚至会因此躲避这些可怕的怪人，结果导致险情加重。



如果有条件，可以带宝宝去附近的消防站参观，让宝宝了解消防员的工作。

购买一些相关的图书，和宝宝一起阅读，让宝宝更多地了解消防知识。

当着宝宝的面测试两次烟雾报警器，让宝宝习惯报警器发出的声音。

带领宝宝做火灾逃生训练，让其明白一旦发生火灾时应该选定什么样的逃生路线，如何在烟雾中爬行，应该有什么样的反应，比如大声喊叫“妈妈，我在这里”等等。

平时要注意不要让宝宝玩弄火柴或打火机，因为它们都含有有毒物质。不要让宝宝把煤气开关当成玩具，随便打开关上，以免发生中毒或火灾。给宝宝玩模仿做饭的玩具，以转移宝宝对厨房做饭的兴趣。

### 7. 煤气

告诉宝宝，如果闻到煤气味儿，应该知道是漏煤气了，要立刻告诉大人。

### 8. 水

如果从外面回家发现家里发水了，先要告诉大人，不能摸电器等或者进入房间。

### 9. 楼梯和窗户

教育宝宝不要在楼梯上打闹和做危险的游戏，如趴在楼梯扶手上向下滑。提前教宝宝如何报警非常重要，这是保护自己生命安全的重要手段。

在宝宝小的时候就不要让宝宝站在窗台上向外看（虽然有大人扶着），可以抱着看，但不要养成站在窗台上的习惯。可以把电视、报纸上相关的案件报道在家里多讲讲，以吸取别人的教训。

### 10. 塑料袋

告诉宝宝不要把塑料袋套到头上玩，这种玩法容易使薄塑料袋贴住鼻、口，导致宝宝窒息，危及生命。家人要把它们放在安全的地方。



## 11. 电扇

许多小宝宝对电扇非常感兴趣，看见它不停地转动送出凉风禁不住想摸摸。一定要教育宝宝不要把手指伸进电风扇的保护网内，电扇的极高转速会把手指打断。

## 12. 药剂

各类药剂要妥善保管，告诉宝宝吃药时必须妈妈在旁边。对于各类洗涤剂、喷雾剂、杀虫剂、农药等要放在宝宝不能拿到的地方，告诉宝宝“小宝宝不可以用”。

## 13. 马桶

马桶盖也要加装安全扣，或者将洗手间的门随手锁好，防止宝宝进入玩耍。

此外，家里有比较大的容器，比如脸盆、水桶、洗脸池等，要随时将里面的积水清理干净。

## 14. 坐车

不要抱宝宝坐副驾驶位或汽车座椅面朝前。安全气囊对宝宝来说并不安全，万一汽车相撞，它产生的强大冲击力会对宝宝的生命构成威胁，因此，抱着宝宝坐在副驾驶座是非常危险的。一旦汽车发生碰撞，宝宝的头部会猛烈地向前冲，导致宝宝颈椎受伤。



0~3岁

婴幼儿喂养百科



### 15. 手提包

不要忘记收好客人的手提包和家里其他小物品。客人的手提包里可能会有各种各样的小物品，比如药片、化妆品、香烟、硬币、口香糖、刮胡刀之类的。这些小东西宝宝平时可能不常接触，会十分好奇。如果客人的包没有收好，就会好奇地去翻。

此外，家人的药品和其他小物件如果没有收好，这些小东西就可能被宝宝误吞，导致宝宝窒息或者出现药物反应，还可能割伤宝宝，给其带来危险。

最好将客人的包放在高处，或者锁在柜子里。

从小就告诫宝宝，不要翻客人的包，养成良好的习惯。

随手收好各种小物品，最好用小整理箱分类放好，锁在柜子里。

## 六、2岁7~9个月幼儿疾病的防治

### 1. 麻疹

麻疹俗称“出痧子”，是由于麻疹病毒引起的急性呼吸道传染病，该病传染性很强，每2~3年大流行一次，多见于6个月到5岁的宝宝。该病的主要症状表现为高热、皮疹、眼及呼吸道粘膜发炎，而以颊粘膜出现麻疹粘膜斑为其特征。

该病没有特异疗





法，主要是采取各种对症处理，防止并发症。护理工作非常重要。宝宝患病期间应多喂白开水及易消化的食物，注意调节肠胃营养的吸收功能，增强宝宝自身抵抗力。应该注意进行免疫接种；如果宝宝没有患过麻疹，也没有进行免疫接种，但已经接触到麻疹，医生会注射丙种球蛋白的抗体。

## 2. 头皮出血的处理

由于头皮的血液供应很丰富，外伤时常出血较多。值得注意的是严重的头部外伤会引起颅骨骨折，有时还会出现脑震荡。如果宝宝有颅骨骨折的话，会出现耳或鼻孔有血液或混有血液的液体流出；头皮损伤广泛，出血多，严重时还会出现休克、脉搏缓慢等症状。如果发生脑震荡的话，会出现短暂的意识丧失，一般在几分钟到半小时之间，清醒后记不清受伤经过和受伤以前的事情。

宝宝头部出血，如果神志清醒、呼吸、脉搏正常，头皮损伤不严重，可用双手拇指对伤口两侧加压止血，或用干净的沙布垫盖在伤口上，再用绷带或毛巾包扎止血。

如果宝宝出现意识丧失，要保持呼吸道通畅，密切注意呼吸和脉搏，尽快送医院。

## 3. 触电

触电，又称电击伤。宝宝多因玩弄电器（电插座、开关、电线），无意接触不安全的电气设备而导致触电。

触电造成的结构破坏是电流通路上的组织烧



0~3岁

婴幼儿喂养百科





伤：皮肤的电阻最大，可被烧焦、炭化；骨骼肌、心肌、周围神经等凝固、断裂；血管内血栓形成，血管壁变脆破裂，继发出血；骨骼坏死，脑组织软化。触电造成的功能紊乱：轻者触电时引起肌肉强烈收缩，身体被弹离电源，仅有触电部位的麻木刺痛，短时的头晕、心悸、惊恐、面色苍白、表情呆楞等；较重者出现长时间的肌肉痉挛、心律不齐、心肌纤维性颤动、血压下降，很快昏迷；极重者，强大的电流快速损伤生命中枢，全身及四肢抽痉，呼吸、心跳骤停，很快死亡，这就是电休克。发生电休克大多是因为触电时人体被电源吸住，或电流过于强大，如高压电、雷电击等。

触电后急救措施可以从以下几方面着手：

### (1) 脱离电源

应以最快的速度使触电的宝宝脱离电源。最有效的方法是立即关闭电源，或用干燥的竹竿、木棍、扁担、绳束等非导电物将电线从触电宝宝的身上挑去。急救者绝对不能用湿布或用手直接接触宝宝，以免急救者自身触电。切忌急救者用双手同时拖拉宝宝。

### (2) 心脏按压和人工呼吸

触电宝宝脱离电源后，应立即观察宝宝是否有心跳、呼吸，如已停止应立即在现场进行急救。切勿轻易放弃。

### (3) 立即送医院

在心脏按压和人工呼吸的同时，应尽快用汽车送医院，因电击后弹离电源或自高空跌下常可并发颅脑、内脏等损伤，如脑外伤、脾破裂、骨折、大出血等。因触电引起的局部灼伤也应在医院及时治疗。

## 4. 痢疾

小儿痢疾主要是发生在夏秋两季。传播的途径主要是通过病人或带菌者的粪便以及由带菌的苍蝇污染了宝宝的日常用具、餐具、玩具、饮料等传染的。患儿轻者会出现发热、腹痛、便后有下坠感及伴有粘液便或浓血便等主要症状。重症者还会突发高烧、昏迷、抽痉及呼吸不畅等中毒性脑



病症状，有的甚至还会出现面色苍白、发绀、四肢冰冷及脉搏细弱等休克现象，如果不及时送医院抢救治疗，就会出现生命危险。宝宝患痢疾后应该重视，尽快送医院检查就诊，做到早发现、早隔离、早消毒、早治疗，同时还应及时妥善处理患儿的大便，以免流失造成传染。

预防的关键是防止“病从口入”。注意环境卫生、饮食卫生十分重要。要积极灭蝇、灭蚊、灭鼠，消除蚊蝇滋生的场所，保持室内外的清洁卫生，从小培养宝宝饭前便后洗手、不喝生水、不吃生冷类蔬菜瓜果、不随地吐痰及不随地大小便的卫生习惯，以减少和控制肠道传染病的发生。另外，宝宝应少食冷饮、冷食，购买时还一定要注意厂家商标、出厂日期、有效期及有无变质等。在炎热的夏季，饮食要多以清淡为主，多吃大蒜，多喝开水。餐具、洗碗抹布、水池和厕所等每周用消毒液浸泡20分钟左右，避免染上疾病。

## 5. 六大“征兆”预示宝宝要生病

健康的宝宝有时难免会出现病痛，而年幼的宝宝往往无法清楚表达自己的不适，爸爸妈妈怎样才能及时了解宝宝的身体状况呢？可以通过以下六大征兆了解宝宝病情，及时采取相应措施。

### (1) 情绪改变

从情绪变化能看出宝宝是否可能生病，健康宝宝在需求得到满足后，会精神饱满、两眼有神、不哭不闹，而且容易适应环境，但生病的宝宝情绪往往异常。

宝宝烦躁不安、面色发红、嘴唇干燥常是发热的征兆；而目光呆滞、两眼直视、两手握拳常是惊厥预兆；哭声无力或一声不哭往往提示病情严重。除以上明显征兆外，宝宝还可能表现出萎靡不振、烦躁不安或爱发脾气。爸爸妈妈要仔细观察，及时发现，及时就诊。

对于宝宝因疾病而产生的情绪反应，爸爸妈妈一定不能呵斥宝宝，一方面要予以理解，另一方面更要爱护宝宝。因为疾病和情绪可以相互影响，宝宝的疾病会使其情绪发生变化，而不良的情绪又会加重病情。





## (2) 饮食改变

健康的宝宝能按时进食，食量也较稳定。如果发现食欲降低、食欲突增或者拒食的话，往往是宝宝患病的前兆。如：消化性溃疡、慢性肠炎、结核病、肝功能低下、寄生虫病、蛔虫病、钩虫病等都可能引起食欲不振；缺锌、维生素A或D中毒也都可能引起食欲低下。

如果平时吃饭很好，现在突然不肯进食或进食减少，就很可能存在患病的情况。生病宝宝的食欲改变并不单体现在食欲不佳上，有些疾病还会使其食欲增加，最典型的就是宝宝糖尿病，多饮多食，吃不饱，即使吃得更多，体重也还是不升反降。

对于由进食习惯不好而引起的食欲不佳，爸爸妈妈千万不要对之哄骗、打骂的方式来强迫宝宝进食。

## (3) 睡眠改变

正常的宝宝一般入睡较快，睡得安稳，睡姿自然，呼吸均匀，表情自如。

生病的宝宝通常夜间睡眠状况都不好，如：睡眠少、易醒、睡不安稳等。各种疼痛，如牙痛、头痛和神经痛等都会使宝宝夜间睡眠不好，瘙痒、肠胃系统疾病或呼吸性疾病也会使宝宝从夜间睡眠中惊醒。睡前烦躁不安、睡眠中踢被子、睡醒后颜面发红、呼吸急促可能是发热；如果入睡前爱用手搔抓肛门，可能是患了蛲虫病；患佝偻病的宝宝也常会在睡眠中啼哭，睡醒后大汗淋漓，平时容易激怒；而睡觉前后不断咀嚼、磨牙，则可能是





睡前过于兴奋或有蛔虫感染。

检查宝宝的被子，如果没有异常情况的话，则可能是发疹子、发热或咳嗽。

#### (4) 呼吸改变

宝宝的呼吸系统处于发育阶段，患病时易引起呼吸异常。如果宝宝呼吸变粗、频率增加或时快时慢，面部发红则可能是发热；张口呼吸或常做深呼吸动作是鼻子不通气的表现；呼吸急促，每分钟超过50次，鼻翼扇动，嘴唇周围青紫，呼吸时肋间肌肉下陷或胸骨上凹陷，很可能是患了肺炎、呼吸窘迫症、先天性横膈膜疝气等病，爸爸妈妈千万不能掉以轻心。

有时宝宝不能平卧，身体发热，咳嗽频繁，常常提示患有支气管炎；如果突然出现的咳喘伴哮鸣音，则常常是哮喘发作。如果宝宝经常嘴唇紫绀、面色灰青，要提防心肌炎或先天性心脏病。

世界卫生组织提供了一个简单的诊断宝宝是否健康的标准：在宝宝相对安静状态下数每分钟呼吸的次数。

数满1分钟，每一呼一吸算一次呼吸，如果将一呼一吸算二次呼吸就错了。

发现宝宝的呼吸频率大于该年龄宝宝的呼吸频率，应当反复数几次，如果确实快的话应当及时就医或咨询医生。

宝宝的呼吸发育还不完全，胸廓活动范围小，多呈腹式呼吸，因此观察宝宝呼吸时的腹部起伏运动，数的呼吸会更正确。

数呼吸时应当在宝宝安静时数较正确，因为宝宝哭吵、运动、进食前后呼吸均会加快，这时数的呼吸不能反映真实情况。

#### (5) 体重改变

宝宝出生后，体重增加速度加快。如体重增长速度减慢或下降，则应怀疑疾病的影响，如腹泻、营养不良、发热、贫血等症状或疾病。因此，作为爸爸妈妈，对宝宝吃、玩、睡和精神状况，经常注意观察，一旦发现异常情况，就应引起重视并及时就医，寻找原因，及早治疗。

#### (6) 排便异常

便秘和腹泻都预示着宝宝身体不适。95%的便秘属于功能性原因，这



并非身体本身异常，通常给宝宝多吃些蔬菜或其他高纤维食品就可解决这个问题。同时应该鼓励宝宝多活动，增强参与排便肌肉的肌力，养成每天定时排便的习惯。

病理性腹泻可从宝宝大便的性质来分析腹泻原因，如小肠发炎的粪便往往呈水样或蛋花汤，而病毒性肠炎的粪便多为白色米汤样或蛋黄色稀水样。

腹泻宝宝要控制食量，以便使肠道得到合理休息。同时，每次宝宝便后要用温水清洗其臀部，并用毛巾擦干，涂些爽身粉。

## 七、2岁7~9个月幼儿智能开发和早期教育

### 1. 大动作能力

#### (1) 大动作

爸爸妈妈与宝宝玩“你来追我”游戏，可与宝宝互相行走追逐，躲闪，边跑边说：“你都追上我了，我快跑。”练习自如地走、跑、跳，以及作长距离走路。

#### (2) 上攀登架

爸爸妈妈带宝宝去宝宝乐园，鼓励宝宝从攀登架下往上爬，但要在旁边保护。

#### (3) 骑“三轮车”

爸爸妈妈让宝宝练习骑小三轮童车，必要时可用小绳拉着，帮助他用力，逐渐使宝宝能独立骑“三轮车”往前走。





## 2. 精细动作能力

### (1) 手的操作

继续练习手的精细技巧，如用面团示范捏成盘子、碗、勺等鼓励宝宝模仿去做。

### (2) 定形撕纸

用缝纫机把纸扎出一定形状，按照针孔撕纸，使之出现圆形、三角形、正方形、长方形，让宝宝学做。

### (3) 拼出4~6块切开的图

爸爸妈妈利用一图一物的美丽图片裁成4~6块，让宝宝自己拼上。拼图能锻炼宝宝从局部推及整体的能力，又可练习手的敏捷准确能力。

## 3. 语言能力

### (1) 表达

在宝宝熟知家庭成员名字、职业的基础上，训练宝宝回答成人提出的与此相关的问题。如提问“你爸爸叫什么名字？”“干什么工作？”锻炼宝宝的表达能力。

一切宝宝感兴趣的游戏中，在安全和适度的前提下，都可以让宝宝尝试。

### (2) 听词模仿动作

不断地说出各类能表现动作、表情的词，让宝宝模仿，如“洗衣服”、“开汽车”、“笑”、“哭”、“唱”等，也可以爸爸妈妈做动作，让宝宝说词语。



0~3岁

婴幼儿喂养百科



### (3) 说物品的用途

选择一些宝宝熟悉的物品，如“茶杯”“梳子”“刀”“剪”“牙刷”等，让宝宝逐个地说出它们的名称和用途。

### (4) 说出反义词

爸爸妈妈先举例，如爸爸妈妈说“大”，宝宝答“小”，跟着说出上、高、长、瘦、前、左、里、黑、软、深、远、快等的反义词，如果答不上来可以替其说出答案，然后再解释词义。也可以让宝宝当老师提问爸爸妈妈作答，或者爸爸妈妈和宝宝三个人玩，轮流提问和回答。

### (5) 写数字和简单汉字

教宝宝学习写数字，先学写近似的数字，如会写1，再学写4，然后再学写2和3。也可以写简易汉字，如一、二、工、土、人、大等。

## 4. 认知能力

### (1) 认职业

让宝宝懂得人的不同职业。如医生、护士、售票员、司机、老师、邮递员、炊事员、演员等。知道他们在什么地方，干什么工作。

### (2) 认时间

“吃过早饭可以到院里玩耍”“等爸爸下班回家”，吃过晚饭该睡觉”“等睡醒后再……”。

### (3) 食指点数

宝宝数数口手不一，所以，应教宝宝用食指点着数字或实物点数，先训练从1到3点数，示范按数取1~2件物品，如“给我1块糖”，“拿2块积木给爸爸”，更重要的是教宝宝分类、比较等数的概念。

### (4) 辨认方向

继续培养宝宝的分辨力，如把玩具放在桌子上，椅子下，抽屉里，盒子外等。爸爸妈妈和宝宝一同站在大镜子前玩分左右的游戏。按口令摸自己的“右眼睛”“左耳朵”“左肩膀”“右膝盖”“右胳膊肘”“左眉毛”“右耳垂”等。使宝宝进一步认识身体部位和分清左右。

### (5) 取放物品

训练宝宝收拾自己的玩具和物品，宝宝的玩具、衣服、鞋袜等，要放在固定的地方（玩具要放在宝宝容易取放的地方），并让宝宝知道这些东西放置的位置。宝宝要玩具时，开始要与宝宝一起去拿，玩完后，教其放回原处，逐渐让宝宝自己取放。

## 5. 情绪与社交能力

### (1) 购物

与宝宝一起去商店买东西，边买边讲所购物品用途，让宝宝摸、闻及拿稳买到的东西，并能准确回答所购物品（如盐、肉、水果等）的名称和用途。

### (2) 等待

继续培养宝宝独自玩，并让其知道“等待”。如说：“宝宝自己玩会儿飞机，等会儿妈妈给宝宝热牛奶，然后再跟你一块玩游戏。”让宝宝逐渐学会等待。并且懂得在游乐园里坐飞机要排队买票、排队等候上飞机等。

## 6. 生活自理能力

宝宝起床后自己穿袜子和鞋，提醒宝宝要拉正后跟，看看其是否穿鞋能分清左右，穿对了要表扬，不对就让其调整。

## 7. 数学能力

2~5岁是宝宝数字发展的阶段，宝宝一般从18个月开始就能够从1数到10，3岁前宝宝对数字的概念一般从学会背数开始。虽然，宝宝18个月就可以背出10个数字，但不代表宝宝理解了数字背后的含义。

爸爸妈妈训练宝宝，应该先由口头教数数开始，然后教宝宝看着实物数，接下宝宝就学会了推算出总数，最后，才是根据抽象的语言数字拿取相等的实物。



0-3岁

婴幼儿喂养百科



由此看来，爸爸妈妈如果要训练宝宝数数，应该让宝宝多数有实际意义的数字，这比抽象地训练宝宝效果更好。

教宝宝分清数量多少的小游戏：

### (1) 唱儿歌，学数数

和现在很多爸爸妈妈利用儿歌来教宝宝英语的道理一样，但宝宝多听后，就会耳熟能详，自然而然看到很多和儿歌相关的事物，或者听到熟悉的旋律，就会想起然后数数。

可以教宝宝一些简单、轻松、活泼的带有数字的歌，让宝宝在边唱边学间，可以轻松的把事物和数字联系起来，自然而然加深数字的概念。

### (2) 在生活细节中学习

穿衣服、穿裤子、穿鞋子……这些毫不起眼的生活细节天天都在重复，但爸爸妈妈是否可以想到，其实这也是一个锻炼宝宝的好机会呢？

例如在宝宝穿衣服的时候，妈妈可以问一下“有多少个袖子？”“有多少个钮扣”“有多少条鞋带？”等等，一系列简单的问题，结合日常生活，就等于每天都训练了宝宝一次，这样，宝宝更容易掌握数字的概念。

### (3) 食物、玩具都是教具

如果单刀直入地教宝宝数数，很多时候，宝宝都因为这太枯燥而不愿意学。其实，爸爸妈妈可以花一些心思，用宝宝喜欢的东西作为教具。

例如宝宝可能喜欢吃糖果，爸爸妈妈可以放在桌上放几块糖果，让宝宝数一下又多少块糖果。然



后，还可以拿起一些，问宝宝还剩下多少。如果宝宝答对的话，奖励糖果当然就少不得了。

这样简单而且娱乐性又强的活动，宝宝是最喜欢的，也是让宝宝学会理解数字的一个好方法。

## 8. 动手能力

俗话说“心灵手巧”。灵巧的手是一个人大脑发育良好的标志之一。在大脑中支配手部动作的神经细胞有20万个，而负责躯干的神经细胞却只有5万个，可见大脑发育对手灵巧的重要性，而手的灵敏又会反过来促进大脑各个区域的发育。

宝宝出生后神经活动和运动的发育都遵循这样的规律，即由粗到细，由低级到高级，由简单到复杂。随着运动的不断发展，感受到外界的刺激越来越多，反过来会不断地促进其智力发育。所以“心灵”与“手巧”是相辅相成的。手在完成每一个动作时，要通过大脑、眼手等各器官的相互配合，所以训练宝宝手的灵活性和各种技巧，可同时促进大脑的发育和智力的发展。

以下是培养宝宝动手能力的几种方法：

### (1) 做手工

2岁半的宝宝从简单的一步折纸学起，到3岁时可学2~3步的折纸，3岁开始学拿剪刀，先学剪纸条，后学剪图形，可以用纸条贴成链条或方纸贴成花篮等。4~5岁可以剪更复杂的剪贴和图案。

另外，聪明的爸爸妈妈会顺应宝宝喜欢动手的规律，拿来一些废纸让其撕，给宝宝一些木头和棍子敲，买来蜡笔教宝宝学画画，找一些不用的小瓶小盒配盖，为宝宝准备一些积木和自制拼图、橡皮泥、七巧板等玩具，使其动手又动脑。宝宝在动手时学会了技巧和专心去解决问题的能力。在拼七巧板、穿珠子、套盒时延长了专注时间，培养了宝宝独立动手的能力。



0~3岁

婴幼儿喂养百科

## (2) 宝宝自理

在日常生活中，爸爸妈妈应当让宝宝学着自己穿脱衣服，要培养宝宝自己倒水喝，用筷子吃饭，学习擦桌子扫地，自己整理玩具，洗手绢等，既培养了手的技巧也锻炼了宝宝的自理能力。

总之，抓住宝宝成长中的各个环节，让宝宝的双手有充分利用和锻炼的机会，使自己的宝宝变得心灵手巧。

## 9. 塑造宝宝的自信心

缺乏自信心的宝宝，绝对很难面对生活上的困难和挑战；相对地，过度的自信也会给自己的生活带来不少麻烦。因此，自信应该有度。

如果渴望宝宝自信，可以参考以下方法培养宝宝的自信心。

### (1) 做宝宝的楷模

爸爸妈妈首先应该表现出信心十足的样子，不要碰到一点小挫折就垂头丧气。这样就会影响宝宝的情绪，同时还会影响宝宝的自信心。

### (2) 接纳宝宝的失败

即使是天才宝宝都会有表现不好的时候，请不要给宝宝叱责和惩罚；只有接纳宝宝的失败，以平常心去对待，宝宝才会有机会从中获得信心，甚至建立自尊。

### (3) 赞美

赞美必须具有选择性，千万不要什么事情都奖赏、处处都鼓励，要使奖赏和鼓励真正具有效用，否则只会流于形式。

## 10. 给宝宝外出玩耍的机会

空气浴、日光浴、玩水、玩沙





是大自然赐给宝宝的最好礼物，应该多带宝宝到外面去玩。

### (1) 空气浴

利用空气锻炼简便易行而又灵活，不受地区、季节和物质条件的限制。

增加户外活动本身就是一种空气浴。但要到空气新鲜环境绿化好的地方去。

空气浴锻炼是利用气温与人体体温之间的差异形成刺激，反复作用后引起身体的适应。寒冷的空气可以使交感神经更趋于活跃，促进新陈代谢，增强呼吸系统抗病的能力。

### (2) 日光浴

日光中的红外线可使人感到温暖，血管扩张，血液循环加快，新陈代谢增强。

紫外线有杀菌作用，并且可以使皮肤内的7-脱氢胆固醇转化为维生素D，促进肌体的钙磷代谢，预防和治疗佝偻病。

在进行日光浴锻炼时，要注意尽量使宝宝裸露皮肤，但要避免强烈阳光直射头部，可以给宝宝戴凉帽，炎热的夏季也可以选择树荫下。

日光浴在早晨9~10点进行比较合适，每次15~20分钟。

### (3) 水浴

所有的宝宝都喜欢玩水，可利用这一特点进行水浴锻炼。冷水刺激可使皮肤血管收缩，但很快由于体内剧烈产热复又扩张，锻炼了血管舒缩功能及体温中枢的调节功能，也可以增强呼吸及循环系统的功能。用冷水擦身刺激比较温和，对体弱的宝宝可以采用，开始水温30摄氏度左右，每3天降1℃，直至与室温相近，先用冷水摩擦，然后立即用干毛巾摩擦，使身体产生温暖感觉。



0~3岁

婴幼儿喂养百科



可以用冷水冲淋，但水温不能低于26摄氏度。时间以20~40分钟为宜。

最佳水浴锻炼是游泳，有条件的可以让宝宝学习游泳。

#### (4) 玩沙

沙子在宝宝心目中有它独特的魅力，光脚在沙地上走会使宝宝感到极度惬意，而细沙从手中缓慢地流下对宝宝也是一种独特的享受。

玩沙可以充分发挥宝宝的想象力，锻炼手的精细动作的能力。可以用湿沙做“点心”，可以在沙地上建桥梁、大山、公路，可以在铺平的沙面上写字、作画，可以在沙滩上奔跑，嬉戏。

要允许并支持宝宝玩沙，但要禁止宝宝用沙子互相打闹，防止迷眼。



# 第十七章

## 2岁10~12个月幼儿喂养指南



0~3岁

婴幼儿喂养百科

宝宝现在无所不能，走路、站立、跑步、跳跃、蹲下、滚、登高、越过障碍物等等，现在的宝宝已经完全掌握了母语口语的表达，甚至有时所使用的语言比爸爸妈妈的还要精彩，丰富。本阶段宝宝的注意力逐渐转移到了周围的小朋友身上，并主动与他们建立友谊，分享玩具。

### 一、2岁10~12个月幼儿的发育状况

#### 1. 身体发育

具体身体发育特征如下：

体重：男孩大概为13.53千克，女孩大概为13.13千克。

身长：男孩大概为93.38厘米，女孩大概为91.70厘米。

头围：男孩大概为48.95厘米，女孩大概为48.80厘米。

胸围：男孩大概为50.54厘米，女孩大概为50.20厘米。

#### 2. 社交能力发展

这个时期开始，宝宝会对社交越来越感兴趣。宝宝多半开始把自己的玩伴看做朋友。

宝宝现在也开始玩想象游戏了，许多宝宝，特别是那些没有兄弟姐妹





的宝宝，会在2岁半到3岁时创造想象中的玩伴，不过大多数宝宝到6岁就会对想象中的朋友失去兴趣。

这个时候宝宝对一种游戏已经能很好地集中注意力了，社交技能也开始变得更加老练，可能很快就会开始和其他小朋友一起玩组织性更强的游戏了，这时要允许宝宝多与人交往，做一些类似捉迷藏或老鹰捉小鸡等需要与人合作的游戏。

例如一些宝宝热衷于玩过家家的游戏，几个宝宝在一起，有的担任爸爸，有的扮演妈妈，有的是宝宝，他们一会买菜，一会张罗客人吃饭，从模仿爸爸妈妈做饭的活动中宝宝也学到了与人合作的本领。

### 3. 思维能力发展

快3岁的宝宝思维能力已经有了非常大的提高，常能触类旁通，比如说到熊猫，宝宝就会联想到熊猫是国宝，它的食物是竹子，在动物园里曾经看到过等等。

又如说到蓝色，宝宝就知道天和海是蓝色的，家里的日用品中也包含着许多蓝色等。经常与宝宝做一些联想的游戏可以开发宝宝的想象力，锻炼宝宝思维的活跃性。

### 4. 语言和认知发展

节奏感强的音乐及诗歌听起来会非常生动，宝宝的兴趣也很大。爸爸妈妈在教宝宝学语言时可能也会发现，节奏感强的儿歌和唐诗，琅琅上口，深受宝宝的喜欢。





宝宝已经能够背诵许多儿歌了，并能用复杂的句子表达自己的意图。现在宝宝已经能将各种用途不同的物品分类，这说明宝宝的分析能力和综合能力已经初步具备。

宝宝的提问更全面了，宝宝对新鲜事物的探索精神常让人疲于应付。宝宝从2岁多就开始爱问“为什么？”，现在已经发展到进一步提出“是什么？”“在哪儿？”“怎么样？”等更深的问题，这说明宝宝的求知欲更加强烈。智力的发展和兴趣息息相关，只有宝宝对周围事物怀有极大的兴趣时，才会刨根问底地问个没完，并在观察、学习、询问和理解的过程中完成智力发育。

### 5.自理能力和作息

快3岁的时候，宝宝已经会自己穿衣服，双手已经能够系扣子，并且可以分清左右。吃饭的时候宝宝还会摆饭桌了，能帮着大人擦干净桌子，并放上几个人用的碗筷。

如果现在宝宝白天还睡觉的话，多半只需要睡一小觉了。不过在下午给宝宝安排一段安静的休息时间，不管其是否真的能睡着，都会是宝宝这一天的平静时段。在忙碌的一天里独自休息一下有助于宝宝感觉安心而自在。

### 6.动作发展

这个时期的宝宝的基本动作已经非常敏捷，宝宝不需要集中过多精力在走路、站立、跑步或跳跃上，而是更乐意学习怎样踮着一个脚尖走路，并努力保持静止状态，宝宝可以单脚站立保持平衡。

宝宝也能画一些简单的图形，可以完整地画出人的身体结构，虽然比例不协调，但是基本的位置宝宝已经找准了。部分宝宝现在开始学习用剪刀，可以用手剪开纸张了。宝宝还能把馒头或面包一分为二。

快3岁的宝宝运动能力非常强，由于运动量大，宝宝的肌肉非常结实有弹性。现在宝宝已经具备良好的平衡能力，并会拍球、抓球和滚球，但是

仍难以接住球。并能摆弄一些大钮扣、按扣和拉链。宝宝的空间感提高很快，能成功地把水和米从一个杯中倒入另一个杯中，而且很少撒出来。宝宝现在已经能自己开水龙头洗手洗脸，吃饭时乐于为别人夹菜，这都是宝宝自立行为的体现。

## 二、2岁10~12个月幼儿的饮食

### 1. 喂养特点

这个时期的宝宝喜欢吃偏干的食物。应根据宝宝的喜好适当调整饮食，同时还要控制饮食的量。可以适当让宝宝尝尝有些刺激的辣味，如葱、蒜及辣椒等。因为辣味食品有健脑的作用。但辣味食品切不可过量食用，以免使宝宝味觉细胞的辣味能力降低，食欲下降，导致偏食。

3岁以内的宝宝，全身各个器官都处于一个幼稚、娇嫩的阶段，特别是消化系统器官，而且宝宝的活动能力有限，所以，每餐不宜让宝宝吃得过饱，以免加重消化器官的负担，引起消化不良。

另外，3岁以下的宝宝是患肠胃病的高危险人群。肠胃病毒的传播方式主要是唾液和接触，很容易在公共场所、幼儿园、小区等地快速传染开来。所以，爸爸妈妈要注意宝宝的卫生习惯，并保证宝宝的饮食均衡，才能增强宝宝抵抗病毒的能力。

这个时期宝宝每天的食物摄取量应为：主食100~200克，豆制品15~25克，肉、蛋







50~75克,蔬菜100~150克,牛奶250~500克,水果适量。这样就能够保证宝宝得到较充足的热量和营养。但是,仅有丰富的食物还不够,还要合理安排吃饭的时间和进餐的次数,才能保证摄取足够的营养。一般宝宝进食次数可随年龄的增长而逐渐减少,也就是说,年龄越小,进餐的次数越多,此时的宝宝,每天大概吃4~5顿饭。

同时,宝宝一天各顿饮食要有合理的比例安排。早饭要让宝宝吃得好,一般以面包、糕点、鸡蛋、牛奶及稀饭等配以小菜,营养要占全天总热量的25%左右。午饭要最丰富,量也最多,应给烂饭、馒头、肉末、动物肝脏、豆腐羹、青菜、菜汤等,营养要占全天总热量的35%;午点可适量加点牛奶或豆浆、水果等,大概占全天总热量的10%左右。晚饭要给宝宝吃得清淡一些,如烂饭、面条、菜包、青菜、浓汤等,要占全天总热量的30%左右,同时要注意晚餐不能吃得太多,防止宝宝晚上睡眠不安。

## 2. 不宜给宝宝吃洋快餐

洋快餐店都以炸鸡翅、炸鸡腿、炸薯条等油炸食品为主。油炸食品因香脆可口而受到很多宝宝的喜欢。

但是特别提醒食用过量油炸食品伤胃增肥。因为宝宝的胃肠道功能还没有完全发育成熟,高温食品会损伤胃黏膜,油脂在高温下产生难消化物质。油在高温下反复使用还会产生致癌物质。高盐也是导致血压升高的因素之一。

偶尔让宝宝去感受一下洋快餐的氛围是可以的,但为了宝宝的健康,不要老带宝宝吃洋快餐,就算要吃,也不宜选择薯条、油炸动物肉等高盐、高热食品,而应多选择蔬菜、维生素丰富的品种。

## 3. 易使宝宝性早熟的食物

冬虫夏草、人参、桂圆干、荔枝干、黄芪、沙参等大补类的药膳,易改变宝宝正常的内分泌环境,造成其身心发展不平衡,导致宝宝性早熟。

市场上出售的家禽,绝大部分是用拌有快速生长剂的饲料喂养的,禽



肉中的“促熟剂”残余主要集中在家禽头颈部分的腺体中，因此，吃鸡、鸭、鹅的颈部，很容易致性早熟。

一些反季节的蔬菜和水果，如冬季的草莓、葡萄、西瓜、西红柿等，春季末提前上市的梨、苹果、橙子和桃，几乎都是在“促熟剂”的帮助下才反季或提早成熟的，因此，一定要避免给宝宝食用。

油炸类食品，特别是炸鸡、炸薯条和炸薯片，过高的热量会在宝宝体内转变为多余的脂肪，造成内分泌紊乱，导致性早熟；而且，食用油经反复加热使用后，高温使其氧化变性，也是引发“性早熟”的原因之一。

某些儿童市场的“长高长壮”的补剂和口服液，相当部分含有激素成分。这些激素可使宝宝在五六岁的时候长得比同龄儿童高大壮实，其骨龄已达8岁或10岁。而等宝宝进入正常发育阶段时，反而不见长了。

#### 4. 要常给宝宝吃紫菜

紫菜的营养价值很高，含多种营养成分，每100克干紫菜含蛋白质24.7克，是等量鲜蘑菇的10倍，含脂肪0.9克，糖31.2克，烟酸5.1克，维生素B<sub>2</sub>0.07克毫克，此外，还含有B<sub>12</sub>，叶绿素，时黄素，红藻素，粗纤维，肥碱以及多种氨基酸等。紫菜的含碘量也相当高，碘是一种人体必需的微量元素。

常给宝宝吃些紫菜，对宝宝身体很有好处，能够使血浆中胆固醇的含量降低，对防止动脉硬化，降低血压有一定的疗效。另外，吃紫菜还能够预防淋巴结核、气管炎和甲状腺肿





大等疾病。所含丰富的钙、铁元素加上碘元素，不仅是治疗贫血的优良食物，而且可以促进宝宝的骨骼、牙齿生长和保健。此外，紫菜中含有丰富的胆碱分子，有增加记忆的作用，因此，宝宝经常食用紫菜有益于大脑的发育。

吃紫菜的方法有很多，常见的有各种紫菜汤，如紫菜肉片汤、紫菜黄瓜汤、紫菜青菜汤等。

### 5. 不要用果汁给宝宝喂药

一般的药物都有些苦味或异味，因此很多宝宝生病时都不愿意吃药。于是，有的爸爸妈妈想出了一个好的方法，用味甜爽口的果汁饮料来给宝宝喂药。其实，用果汁来给宝宝喂药这种做法是不科学的。

因为，各种果汁饮料中，通常都含有果酸和维生素C，它们的化学属性一般都呈酸性。酸性物质容易导致各种药物提前溶化或分解，因而不利于药物在肠道内的吸收，影响疗效；有的药物还会在酸性环境中增加毒副作用，给宝宝的身体健康带来不良影响。

例如：小儿抗感染常用的抗生素像麦迪霉素、红霉素、黄连素的糖衣片，在酸性环境中会加速糖衣的分解，使药物在还没有进入小肠之前就失去了作用，这样就降低了药物的有效浓度，又会对胃产生刺激作用。又如宝宝发热时常用的复方阿斯匹林、安乃近、扑热息痛等解热镇痛剂，它们本身对胃就有刺激性；在酸性环境中更容易加速分解，对宝宝的身体健康带来不利影响，轻者损伤胃粘膜，刺激胃壁，引起胃痛不适等症状。重者还会导致胃粘膜出血、穿孔，给宝宝的生命安全带来威胁。

所以，给宝宝喂药最好用温开水，而不用果汁及其他酸性饮料。另外，这里还要提醒爸爸妈妈们的是平时给宝宝食用果汁等酸性饮料时也应与服药时间间隔一个半小时方比较符合要求。



## 三 2岁10~12个月幼儿的营养食谱

## 1. 核桃花生牛奶羹

原料：核桃仁、花生仁、牛奶各50克，白糖适量。

制作：先将核桃仁、花生仁炒熟，研碎。再把锅置火上，倒入牛奶大火煮沸后，下核桃碎、花生碎，稍煮1分钟，再放白糖，待白糖溶化即可。

功效：有利于宝宝健脑益智。

## 2. 圆白菜煨面

原料：圆白菜100克、火腿50克，面条200克，盐、葱、姜、植物油各适量。

制作：先把圆白菜洗净，切丝；葱、姜分别洗净，切末；火腿切小块。再将锅置火上，放入适量清水，下入面条煮熟后，捞出沥干水分。另取一锅置火上，放油烧热，爆香葱末、姜末，放入圆白菜丝煨炒，加入适量水，放火腿块、盐、煮好的面条稍煮即可。

功效：圆白菜富含叶酸，而叶酸对巨幼细胞贫血有很好的预防作用，因此，非常适合生长发育时期的宝宝。

## 3. 煎番茄

原料：番茄25克，小麦面粉10克，芹菜5克，色拉油8克。





制作：将芹菜切末焯熟，面粉放入平底锅内，烤成焦黄色，番茄用开水烫一下，剥去皮，切成薄片，将色拉油放入平底锅内烧热，放入番茄煎至两面焦黄，盛入小盘内，撒上烤熟的面粉，芹菜末即成。

功效：此菜色泽美观，十分可口，能诱发宝宝食欲，含有丰富的钙，磷，铁，锌，锰，铜，碘等重要微量元素，这些矿物质，对宝宝生长发育特别有益，此外，还含有丰富的维生素C，B族维生素，胡萝卜等。

#### 4. 黄瓜色拉

原料：黄瓜30克，橘子3瓣，西红柿10克，葡萄干10克，蛋黄酱、精盐各少许。

制作：先将葡萄干洗净，用温水泡软；黄瓜去皮，涂少许盐、切成小片；西红柿用开水烫下，去皮。去籽，切成小片；橘子去皮。去核切碎；再将葡萄干、黄瓜、西红柿、橘子放入盘中，加入蛋黄酱拌匀即成。

功效：有利于宝宝补充维生素与矿物质、养血明目、强筋骨。

#### 5. 小香排

原料：猪排1250克，鸡蛋清2个，酱油25克，白糖、料酒、水淀粉各10克，葱末、芥末粉、精盐各5克，味精、咖喱粉适量，植物油2000克（实际耗用75克）。

制作：先将猪排洗净，剁成4厘米长、3厘米宽的小排块；放到锅里煮至8成熟，晾凉后沥去水，加入蛋清、2克精盐、5克料酒和水淀粉，拌匀上浆；再将咖喱粉、芥末粉、白糖、酱油、3克精盐、味精等一起放在碗里，搅拌均匀后调成卤汁；在炒锅里放入植物油，烧至6成热时将猪排下入，炸至金黄色时倒入漏勺里，将多余的油沥去；在炒锅里放入葱末略煸炒，将炸好的猪排和调料汁下入锅里翻炒，待卤汁将排骨裹住即可出锅。

功效：猪排骨富含优质蛋白及锌、钙等元素，这些都是宝宝建造骨骼组织必需的营养素，具有长肌肤，壮骨骼的作用。



## 6. 地瓜饭

原料：大米90克，甘薯30克，白芝麻1克，盐2克。

制作：煮饭前30分钟先将米用水洗净，备用。甘薯切成1厘米的骰子状，用水冲洗。将米和甘薯放入电饭锅内，加入一般煮饭程度的水量，加入盐搅拌后，按下开关开始煮。煮好后立即搅拌，盛入碗中，洒上白芝麻末。

功效：健脾补气，可改善宝宝的身体虚弱症状，有助于通便，增强肾功能。

### 四、2岁10~12个月幼儿的日常护理

#### 1. 注意宝宝夜间磨牙的问题

有些宝宝在熟睡之后，会不自主的把牙齿咬得“咯咯”作响，即所谓“磨牙”。磨牙可以是阶段性的，也可以每夜发作，程度也各不相同。引起宝宝磨牙的主要原因有以下几方面：

##### (1) 咬合障碍

可能是宝宝的咬合障碍破坏了咀嚼器官的协调关系，于是机体以增加牙齿的磨动来去除咬合障碍。

##### (2) 精神因素

宝宝可能白天过于紧张或入睡前兴奋过度，致使入睡后神经系统仍处于兴奋状态，颌骨肌群紧张性





增高而引起磨牙。

### (3) 肠道寄生虫

一部分宝宝磨牙是由肠道寄生虫引起的。最常见的是蛔虫和蛲虫，它们寄生于体内，释放毒素，引起诸如腹痛，消瘦、烦躁、肛门瘙痒等一系列症状，磨牙也是症状之一。

### (4) 佝偻病

部分佝偻病宝宝夜间会出现磨牙，同时还伴有夜惊夜啼、多汗烦躁等，是由于体内钙质缺乏引起的。

### (5) 消化不良

宝宝的晚餐进食过饱或临睡前加餐，致使消化系统负担过重，入睡后胃肠道仍在不停工作，咀嚼肌也随之一同运动而致磨牙。

宝宝夜间磨牙害处非常多，主要是会引起牙齿、牙周组织、咀嚼肌和颌关节等器官的损害。上下牙的直接磨擦会使牙齿过度磨损，而且还会影响宝宝的睡眠质量。

爸爸妈妈可带宝宝去口腔科检查牙齿有无咬合障碍，如有则需进行调整。睡眠时取仰位可减少对口腔组织的机械压迫，有助于减少夜间磨牙的发生。若有肠道寄生虫要及时服用驱虫药。患有佝偻病要及时补充钙质及维生素D。睡前不要让宝宝看惊险恐怖的电视片，纠正睡前宝宝进食的不良习惯也是防止宝宝磨牙发生的好办法。

## 2. 怎样根据宝宝体重调节饮食

绝大多数的宝宝在2岁半时，乳牙就已经出齐（20颗），咀嚼的功能已



0~3岁

婴幼儿喂养百科





经很好，能吃的食物花样增多。宝宝已经不再单纯地吃粥和面条汤，食谱中应该安排一些干的食物如花卷、包子等。有些宝宝特别爱吃诸如肉包、葱油饼、炸馒头片等食品。因为这些食品很香，宝宝常会吃得过多，爸爸妈妈看自己的宝宝吃东西这么香，感到非常高兴，只要宝宝不出现消化不良，从不限制宝宝的食量。岂不知这些都是高热量的食物，摄入过多会使宝宝体重骤增，再不限制则会开始发胖。不同的宝宝食量各不相同，总体说来，宝宝吃到成人普通食量的一半就已经足够了。

体重轻的宝宝，可以在食谱中多安排一些高热量的食物，配上西红柿蛋汤、虾皮紫菜汤等，既开胃又有营养，有利于宝宝体重的增加。

已经超重的宝宝，食谱中要减少吃高热量食物的次数，多安排一些粥、汤面、蔬菜等占体积的食物。包饺子和包馅饼时要多放菜少放肉，减少脂肪的摄入量，而且要皮薄馅大，减少碳水化合物的摄入量。对吃得太多的宝宝要适当限量。

超重的宝宝要减少甜食，不吃巧克力，不喝含糖的饮料，冰激凌也要少吃。食谱中下午3点钟的小点心可以减少，或用膨化食品代替以减少热量。

对于体重已超的宝宝，爸爸妈妈一定要控制其饮食，使其适当运动，预防肥胖，爸爸妈妈不要认为宝宝小，长胖些身体好，长大了自然会瘦的。

所以，无论宝宝体重过轻还是超重，食谱中的蛋白质一定要保证，包括牛奶、鸡蛋、鱼、瘦肉、鸡肉、豆制品等轮换提供。蔬菜、水果每天也必不可少。



### 3. 宝宝肌肤的日常护理

(1) 宝宝皮肤的真皮及纤维组织比较薄，非常幼嫩敏感，而且抵抗干燥环境能力较差

有效的方法是使用不含香料、酒精的润肤霜，能保护皮肤的水分平衡。此外，宝宝护肤品的牌子不能经常更换，这样宝宝的皮肤便不会对不同的护肤品做出调整。最好是选择婴儿润肤露，能有效滋润娇嫩的肌肤，在肌肤上留下一层滋润保护膜。

(2) 宝宝色素层较薄，皮肤色素细胞较少，容易受阳光中紫外线灼伤

阳光虽然有利于宝宝的健康成长，但阳光中的紫外线会损伤宝宝肌肤中的天然组织。所以在外出时给宝宝涂些防晒护肤品是必不可少的。普通的防晒护肤品含有有机化学防晒剂，易引起过敏。最好选用专业婴儿防晒润肤露，它不含有机化学剂，能提高肌肤防晒能力达15倍，给宝宝有效的防晒保护。

(3) 蚊虫叮咬，令宝宝痛痒难受，有些蚊子还会传播疟疾、登革热等疾病

应该给宝宝涂上婴儿防蚊露，就可以摆脱这些烦恼了。它的驱蚊效果可达6小时，配方特别温和，而且香味清新，让宝宝始终保持清凉舒爽。

(4) 宝宝汗腺及血液循环系统还处于发育阶段，宝宝调节体温的能力远远不及成人，所以容易产生热疹和发热

痱子“防”胜于“治”！要经常为宝宝洗澡，然后选择品质纯正而又安全有效的婴儿爽身粉为宝宝涂抹，会令其感到凉快舒适。千万不能给宝宝穿戴太多，如果宝宝长了痱子，应在长痱子的部位涂上专门为宝宝设计的婴儿热痱粉，帮助宝宝去痱止痒。

(5) 宝宝的免疫系统尚未完全失效，抵抗力较弱，因此较容易出现皮肤过敏，如：红斑、红疹、丘疹、水泡，甚至脱皮等

可以使用不含皂质和刺激物的婴儿沐浴露替宝宝洗澡，作用温和不刺





激的婴儿润肤油，润肤露等护肤品。

#### （6）宝宝的泪腺还没有发育完全，不能分泌足够的泪水保护眼睛，常常受到外界刺激物的伤害

避免使用普通洗发精或二合一洗发精，应选用专为宝宝设计的洗发精，如婴儿洗发精或洗发沐浴露。它含特殊的无泪配方，品质纯正温和，100%不含皂质，绝不会刺激宝宝的眼睛，能有效地洗净宝宝头皮，清除头垢，又有效保护宝宝皮肤和头发上的天然保护层，使头发保持健康滋润。

#### 4. 夏天不要给宝宝剃光头

在炎热的夏天，很多爸爸妈妈都会给宝宝理发。有的妈妈干脆给宝宝剃个光头，清爽、凉快，不容易长痱子。事实上夏天最好尽量别给宝宝剃光头。

夏天，宝宝的头发不宜留得过长，因为除了通过呼吸排出人体部分热量外，皮肤排汗是排出热量的主要途径，但给宝宝剃太短的头发或剃光头并不可取。

头发的作用不容忽视：首先头发能够保护宝宝的头部，当头部受到外界物体的伤害时，头发首当其冲，可以防止和减轻头部的损伤；其次头发就像天然遮阳伞，可以阻挡夏天强烈的阳光，使皮肤免受刺激，保护着宝宝的头部健康。再有头发能帮助人体散热，调解温度的功能。





但是如果宝宝剃成光头，就等于失去了遮阳挡物的天然安全屏障，意外伤害、蚊虫叮咬，各种细菌在头皮上的感染机会大大增加。如果细菌侵入宝宝头发根部，还会破坏头发毛囊，严重时会影响头发的正常生长。另外，光头的宝宝头部很容易被强光晒成日光性皮炎。气温或环境温度与人体皮肤温度相等时，人体热量的散发几乎全部靠出汗来完成。如果气温高于皮肤温度，则非但不能通过辐射方式来散热，反而会从外界环境中吸收热量。如果宝宝是光头，则皮肤吸收的热量反而会增加，皮肤排出的汗水也会迅速流失掉，因而起不到通过汗液蒸发散热的作用。

如果宝宝头部发生细菌或真菌感染时，为了更好清理和用药治疗，就应将头发剃掉，使病灶得到更好的根治。不到万不得已，尽量不要让阳光直射头皮，做好宝宝头部的遮阳防晒等保护措施。

## 5. 宝宝不爱吃饭怎么办

### (1) 培养良好的饮食习惯

定时、定量给宝宝进食，减少两餐间的零食，养成不挑食、不偏食、吃得杂、吃得全的习惯。吃饭时不要逗宝宝说笑，不要边看电视边吃饭。这样会影响胃肠蠕动和消化腺的分泌，导致消化不良。不要蹲着吃饭，否则会引起暖气、呃逆、腹胀，影响进食量。

### (2) 增加膳食烹调品种花样，刺激宝宝增加食欲

同时要防油腻太过，油腻日久，会影响消化功能而厌食。应注意荤素搭配，并以清淡食物为主（如米、面、蛋、奶、蔬菜等），脂肪食品为辅。

### (3) 保证充足睡眠

宝宝处在发育成长阶段，每天应保证10小时以上的睡眠。不要让宝宝长时间地看电视、玩游戏机，要及时诱导其休息。

### (4) 多吃含锌食物

锌在动物性食物如瘦肉、蛋、鱼及干果中都有。缺锌还可延缓宝宝的生长发育，爸爸妈妈应给宝宝多吃点含锌丰富的食品。



### (5) 吃饭时保持精神舒畅

有些爸爸妈妈常在饭桌上唠唠叨叨，训斥、批评以致打骂宝宝，使宝宝一上饭桌就产生精神的压抑，再好的饭菜也没有兴趣，久之导致消化功能紊乱。

### 6. 宝宝入托前的准备

为了培养宝宝良好的社会适应能力，尽早学会与人相处，提高语言能力和思维能力，让宝宝参加集体活动是非常必要的。幼儿园恰恰

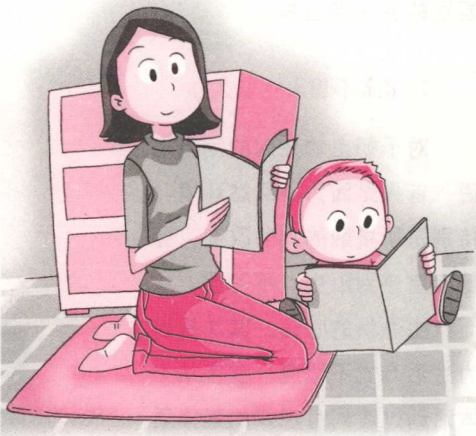
是最早对宝宝进行集体教育的地方。所以宝宝到了2~3岁就应该上托儿所或幼儿园了。宝宝初去托儿所或幼儿园时由于环境的生疏，常会在生理和心理上产生一些不适应，如饮食减少、睡眠不安、情绪不稳定、不说话，甚至拒绝进食。为了避免宝宝出现这些情况，让宝宝愿意入托或入园，事前应该做好一些准备：

日常生活中多与邻居接触，与邻居的宝宝玩耍和交往，让宝宝学会和别人相处，为过集体生活做准备。

加强宝宝独立生活的能力，如学会自己洗手洗脸，吃饭，穿脱衣服，独立睡眠等。这样入托或入园后，宝宝可少碰到一些生活上的困难。

了解一下幼儿园的作息制度和要求，入园前就让宝宝在家照这个作息制度生活一段时间，入托后会更快地适应新生活。

入托前几天多带宝宝去幼儿园玩，熟悉幼儿园的环境，和幼儿园的小朋友交朋友，一起做游戏，唱歌跳舞，让宝宝喜欢和向往集体生活。家里的谈话要围绕幼儿园的优点说，也要和宝宝讲讲入园的道理，鼓励宝宝自





己愿意去托儿所或幼儿园。

做过以上准备，宝宝入托或入园就基本上不会碰到什么麻烦了，当然也不要忘记物质方面的准备，如毛巾、牙刷、衣服和被褥等等，按照园里的要求准备好。

### 7. 宝宝不想入托怎么办

对于初上幼儿园的宝宝来说，首先是因为不熟悉环境，特别是所接触的人的改变，会使宝宝感到陌生、不习惯，从而产生恐惧的心理。其次是因为生活方式不适应，宝宝从个体活动过渡到有规律的集体活动，难以适应。所以，作为爸爸妈妈要分析原因，采取适当的措施，动员宝宝上幼儿园。



对初上幼儿园的宝宝，主要应做好入园前的准备工作：

多给宝宝讲幼儿园有趣的事，引起宝宝对幼儿园的向往。

带宝宝参观幼儿园，熟悉老师，熟悉环境，感受幼儿园生活的快乐，培养宝宝初步的适应能力。

了解幼儿园提出的有关教育宝宝的具体要求，培养宝宝初步的生活自理能力和良好习惯，给宝宝安排与幼儿园相应的作息时间表，缩短家庭与幼儿园生活、卫生习惯方面的距离，使宝宝对幼儿园有一定间接经验。

讲明道理，并给宝宝以鼓励，使宝宝有良好的心理准备，初步理解上幼儿园的意义，从而能自愿地上幼儿园。



0-3岁

婴幼儿喂养百科

## 五、2岁10~12个月幼儿的安全防护

## 1. 马路上的安全

很多宝宝都喜欢出去玩，但是年幼的宝宝，尤其是那些3岁以下的幼儿，经常过于兴奋而未能察觉到眼前的危险。因此，在带着宝宝出门的时候，一定要规定每次横过马路时，必须牵住宝宝的手，直到通过街道抵达对面的人行道，才能放手。

虽然看起来好像很费时间，但你必须以身作则，等绿灯亮起才能横过马路。

在十字路口上，先将宝宝的推车停靠于人行道上，等到交通信号显示通行之后，才推到马路上。

让宝宝远离狗屎。

在人行道上行走时，你必须注意在他前面是否有破碎的玻璃片或其他危险事物。

禁止宝宝去摸垃圾桶，纵使奥斯卡（《芝麻街》的人物，剧中住在垃圾桶）住在那里。

在商店内，从电梯与升降机，经过旋转门或上下车（汽车、公共汽车、火车等）的时候，务必牵住宝宝的手或抱着他。

因为电梯是特别暗埋危机的地点，若可能的话，用手臂抱住幼儿，然而最好的方法是搭乘升降机——不过小心升降机的门，有时它关得很快。在拥挤的百货公司内，你更要留意你的宝宝，有些人全神贯注地看着商品，并未注意到旁边的小人儿，非常可能地会踩到宝宝。

教导你的宝宝坐公共汽车、火车，特别是计程车时尽量保持安静，站在座位上或在上面对来跳去均会分散司机的注意力而导致危险。

绝对不可将宝宝独自留在公共场所的洗手间，乏人照顾。也绝对不可把宝宝随意托付给陌生人看管。



## 2. 与动物相处时的安全

每年都有成千上万的人被动物咬伤，其中大部分是宝宝。这些动物一般不会故意伤害人，但是让宝宝分清宠物与玩具的区别非常困难。

下面介绍一些和猫、狗、蜜蜂和蛇相关的知识，可以教会宝宝如何面对动物保护自己。

### (1) 猫

最危险的时候：当猫感到害怕、疼痛、受惊和受到刺激的时候，它们就会对人类进行抓、咬。

救治措施：用水冲洗伤口，然后用肥皂和温水浸泡。（避免使用碘酒或其他消毒液，因为这些东西会加重疼痛的感觉。）

预防：不要让宝宝拽猫的尾巴和耳朵，或是在猫恐惧、痛苦的时候，不要抱着它不放（因为往往在这些时候，猫会采用抓或咬的办法逃走）。应该时常检查和修剪宠物猫的指甲是否在一个安全地范围内。

特别警告：被猫咬了以后，经常会感染；即便只是被抓了，细菌也会随着抓痕传播。应该立即用肥皂和大量的水清洗伤口，并且马上到医院就诊。

### (2) 狗

最危险的时候：狗和猫的情况差不多，当它们兴奋、害怕、疼痛或是受到刺激的时候，容易伤害人类。

救治措施：如果伤



0~3岁

婴幼儿喂养百科







口流血很严重，用手按压出血的区域5分钟，直到流血减少。立即给医生打电话。如果此时伤口已经不流血，用清水和肥皂把伤口冲洗干净。记住不要包扎伤口。

预防：告诉宝宝不要接近陌生的狗，无论它看起来多么温和，多么友好。对于生病的、正在睡觉的、正在吃东西或者正在照料小狗的狗妈妈千万不要去打扰它们。

特别警告：宝宝被狗咬很可能是在和狗打闹的过程中，但是宝宝并没有意识到狗已经被激怒了。

### (3) 宠物安全规则

无论是宝宝在跟自己的宠物狗玩还是和邻家的猫游戏，都需要遵守下面的安全准则：

告诉宝宝不要在陌生的环境下和宠物玩耍，因为动物往往对陌生的环境敏感，而变得不友好。

教会宝宝如何向小动物表示自己的友好，例如当狗嗅其身上的气味时，告诉宝宝应该保持身体正直，然后

慢慢地伸出手，轻轻地触摸小狗。不要试图触摸一只发怒的猫：此时猫会弓起身，竖起全身的猫，喉咙里发出呼呼的声音。

同时还要告诉宝宝，如果被一条狗攻击，并被扑到在地上，应该蜷起身子呈一个球状，护住自己的头和脖子。千万不能跑、踢动物或者表现出自己的恐惧。



## 六、2岁10~12个月幼儿疾病的防治

### 1. 手足口病

手足口病潜伏期一般3~4天，通常症状较轻的常可自愈。但有些症状较重的多为突然发病，大概半上数患者出现低热。皮疹在发病当天或第2天既出现，1~2天后出齐，先是玫瑰色红斑或斑丘疹，1天后既有部分皮疹形成水疱，主要见于手指或脚指掌面，指甲周围，以及足跟边缘，婴幼儿或皮疹多者，还见于手掌、足底、臀部、大腿内侧及会阴部，有时膝、肘部也可见到。疱疹成卵圆形，内含浆液一般不破溃继发感染少见，可于2~4天后吸收干燥，成深褐色结痂，脱痂后不留瘢痕。

在口腔两颊粘膜与唇内舌边软腭也散在有红斑与疱疹，口腔疱疹易破溃出现溃疡，患儿吃东西疼痛，并拒绝进食，流口水等。

预防小儿手足口病，必须注意环境和个人卫生，房间要经常开窗通风，保持整洁卫生；饭前便后让宝宝洗手；夏天不要让宝宝喝生水、猛吃冷饮，生吃瓜果要洗净；食品要高温消毒，不吃易变质的食品；宝宝的餐具、玩具等用品，要及时消毒，预防病从口入。同时，少让宝宝去拥挤的公共场所，减少被传染的机会。

### 2. 交叉腿综合征

小儿交叉搓腿综合征是宝宝行为障碍的一种表现，女孩更为多见，其病因尚不明，可能与神经系统紊乱有关。

在婴幼儿发病较多，1~3岁为高发期，发作时宝宝神志清醒，发作时宝宝的双下肢伸直交叉或夹紧，手握拳或抓住东西，女孩还喜欢坐硬物，手按腿或按下肢部，也有腿之间夹物，男孩多表现为俯卧在床上来回蹭，患儿发作时阴茎有勃起，尿道腔水肿，女孩阴道内分泌物增多，伴面色发红，出汗，呼吸粗大，会阴肌肉收缩，每次持续数分钟或更长时间，严重者持续不断，如果中途阻止其动作患儿往往会哭闹不安，还



0~3岁

婴幼儿喂养百科



要恢复原来的状态。

有少数患儿可有蛲虫，外阴炎，发作时可转移其注意力，加强教育和护理，必要时可用药物，中药调理，用健脾补肾药物收到一定疗效。

### 3. 小儿多动症

小儿多动症又称脑功能轻微失调，是一种较常见的小儿行为异常问题。其患病率为5%~10%，男孩多于女孩。多动症的主要表现：易兴奋、喂养较困难，不易养成大小便定时的习惯。以后活动增多，动作不协调，尤其是精细动作差，注意力不持久，行为无目的，情绪易冲动并缺乏控制能力。多数患儿到青春期其症状明显减轻，少数患儿在成年后还留有性格上的缺陷。



小儿多动症的病因目前还没有定论。一般认为环境因素如产前、产时和产后的轻微脑损伤为最主要的原因；或与遗传、脑外伤、神经代谢异常、中毒等因素有关；还可能与教育方式不当、精神紧张及不良的家庭社会环境影响有一定关系。

如果早期发现宝宝的行为问题，应即给予适当的行为指导并予以治疗，预后还是较好的。目前对多动症的治疗有以下几种方法：

#### (1) 行为治疗

主要是训练宝宝采用合适的认知活动，改善注意力，克服分心；其次是通过特定训练程序，减少宝宝过多活动并纠正不良行为。培养宝宝自我



控制能力。通过行为指导，宝宝行为趋向良好时应及时予以肯定、表扬，以增强其自信心。对患儿进行教育，要改善方式，循循善诱，切忌粗暴批评、讽刺打骂等损害宝宝自尊心的不良做法。

## (2) 饮食治疗

在食物中尽量免用某些人工色素、调味品、防腐剂和苯甲酸酯等。酌加咖啡因，配合兴奋剂的治疗，可增加疗效。

## (3) 药物治疗

用药前要进行详细的生理和神经系统检查，查明病因。宝宝行为障碍由先天体质缺陷引起的，应首先采用药物治疗。常用药物有：

兴奋剂：如右旋苯异丙胺和利他林。用药1~2周后，有显著疗效；

安定剂：如氯丙嗪和硫利达嗪，在兴奋剂治疗无效时可采用；

大量服用维生素，对改善多动症宝宝的行为有一定效果。

## 4. 急性上呼吸道感染

急性上呼吸道感染是小儿最常见的疾病，主要侵犯鼻、鼻咽和咽部，也可统称为上呼吸道感染，简称“上感”。

主要症状：患儿多不发热或低热，个别亦有高热，伴畏寒、头痛、全身酸困、食欲减退，一般上呼吸道的其他症状明显，鼻塞、流涕、喷嚏，声音嘶哑及咽炎等。

治疗：有细菌感染，可用抗菌药物治疗。

预防：宝宝应养成良好的卫生习惯，爸爸妈妈在感冒流行时，住房可用食醋消毒。



0-3岁

婴幼儿喂养百科



### 5. 缺铁性贫血

缺铁性贫血是小儿常见的营养缺乏病，多发生在6个月至3岁的婴幼儿，该病在6个月至6岁的婴幼儿中患病率大概为40%左右。

小儿常见的贫血主要是由于营养调配不当所致。供应造血的营养素不够所产生的营养性贫血，其中以缺铁性贫血最为常见。因为婴幼儿时期是宝宝生长发育最快时期，血容量增加很快，铁质需要量相对地较多。出生后6个月内的宝宝经常有足量的母乳喂养，一般不会出现缺铁性贫血，但如果是母乳量不足，以牛奶喂养为主，则因牛奶中铁的含量比母乳要低，且牛奶中铁的吸收率也较母乳低，因此很容易发生缺铁性贫血，早产儿更易发生本病，故此时应及时添加富含铁的辅食，以防止本病的发生。

患儿主要表现为烦躁不安、精神差、不爱活动。疲乏无力、食欲减退、嘴唇、眼结膜、指甲床和手掌苍白，血象检查可见血红蛋白和红细胞均低于正常值，做血清铁蛋白、血清铁等生化检验可确诊本病。缺铁性贫血的宝宝血色素低于正常指标，面色发白或发黄，身体不够健壮，注意力不够集中，易乏力，爱疲倦，精神不佳，抗病能力差，容易感染其他疾病，甚至影响到智力和学习。

要预防婴幼儿的缺铁性贫血，必须选择富含铁的食物，同时还要考虑到铁的吸收和利用问题、如服硫酸亚铁、葡萄糖酸亚铁，加取维生素C，可促进铁的吸收。一般动物性食品铁的吸收率较高，达10%~20%，而植物性食品铁的吸收率只有百



分之几。下面介绍一些铁含量高和吸收率强的食品，仅供参考。

### (1) 动物肝脏

动物肝脏富含各种营养素，是预防缺铁性贫血的首选食品。每100克猪肝含铁25毫克，而且也较易被人体吸收。肝脏可加工成各种形式的宝宝食品，如肝泥就便于宝宝食用。

### (2) 各种瘦肉

虽然瘦肉里含铁量不太高，但铁的利用率却与猪肝差不多，而且购买加工容易，宝宝也喜欢。

### (3) 蛋黄

每100克鸡蛋黄含铁7毫克，尽管铁吸收率只有3%，但鸡蛋原料易得，食用保存方便，而且还富含其他营养素，所以它仍不失为宝宝补充铁的来源的一种较好的辅助食品。

### (4) 动物血液

猪血、鸡血、鸭血等动物血液里铁的利用率为12%，这对于预防宝宝缺铁性贫血，是一个价廉方便的食物。

### (5) 黄豆及其制品

黄豆的营养价值比较高。每100克黄豆及黄豆粉中含铁11毫克，人体吸收率为7%，远较米、面中的铁吸收率为高。

### (6) 芝麻酱

芝麻酱富含各种营养素，是一种极好的婴幼儿营养食品。每100克芝麻酱含铁58毫克，同时还含有丰富的钙。磷、蛋白质和脂肪，添加在多种婴幼儿食品中，深受宝宝欢迎。

### (7) 绿色带叶的蔬菜

虽然植物性食品中铁的吸收率不高，但宝宝每天都要吃它，所以蔬菜也是补充铁的一个来源。

### (8) 木耳和蘑菇

铁的含量很高，尤其是木耳，每100克含铁185毫克，被人们作为补血佳品，此外海带、紫菜等水产品也是较好的预防和治疗小儿缺铁性贫血的



0-3岁

婴幼儿喂养百科





食品。

只要在食品的选择上加以重视，小儿缺铁性贫血是完全可以预防的，已经患有此症的宝宝，配合医生，做好食疗，也会很快恢复健康。

## 6. 狂犬病

狂犬病是一种由滤过性毒菌引起的潜伏性致命的感染，经常会通过动物的唾液传播给人。幸运的是，现在已经极少有人因为狂犬病而丧命了。浣熊、猫、狗、臭鼬、草原狼和狐狸都是狂犬病最常见的携带者。有时，也会在马、牛或是羊群中发现狂犬病。

人类感染后的症状有：高烧、吞咽困难、兴奋、麻木、刺痛、流口水和痉挛等，通常情况下，死亡就会随后而至。

如果已经清洗过伤口，就应该立即给医院或者急救中心打电话，并且简明扼要地描述病情，以便医院可以做好救治的准备。宝宝很可能会注射狂犬疫苗。及时快速的治疗可以有效地预防这种疾病。

打电话给当地的动物管理中心请求帮助。如果有可能，动物应该实行检疫，患有狂犬病的动物应隔离。

确认家里所有的宠物都注射过狂犬疫苗。



## 七、2岁10~12个月幼儿智能开发和早期教育

### 1. 大动作能力

#### (1) 荡秋千

带宝宝到儿童游乐园荡秋千，跳蹦蹦床，扶宝宝从跷跷板的这一边走到那一边，或坐在跷跷板的一头，爸爸妈妈压另一头，训练平衡能力及控制能力。

#### (2) 跳高

练习跳跃动作。将10厘米高的小纸盒放在地上，让宝宝跑到近前双足跳过去。反复练习，要注意保护他。

#### (3) 跳远

带宝宝去儿童游乐园，示范双足立定跳远，鼓励他学跳，与小朋友一同练习，边跳边说：“看谁跳得远。”

#### (4) 跳格子

在单足站稳的基础上，训练单足跳，也可以教宝宝从一个地板块跳到相邻的地板块，熟练后玩跳格子游戏。

#### (5) 踢小球

爸爸妈妈与宝宝一起玩球，拿小方凳当做球门，在距球门一米处示范踢球入门，鼓励宝宝学踢球入门，成功了，给奖励。



0~3岁

婴幼儿喂养百科



### (6) 骑三轮车

在会骑三轮车的基础上，熟练掌握骑三轮车的技能，如会骑车走直路，会拐弯，遇到障碍物会停车等，以锻炼平衡及协调能力。

## 2. 精细动作能力

### (1) 日常生活中的训练

学习用钝餐刀将馒头片切开，宝宝用勺吃饭不洒在外面，用手拿小杯子喝水或把一个水杯中的水倒入另一个杯子时不洒不溢，以及学拿儿童剪刀剪纸条，与小朋友进行穿珠子比赛等。

### (2) 捡豆粒

将花生仁、黄豆、黑豆混装在一个盘里，让宝宝分类挑拣出来。开始训练时，爸爸妈妈可以用手帮助宝宝捡黄豆，以后熟练了，应让其独立挑拣。



## 3. 语言能力

### (1) 复述故事

教宝宝看图说话。

开始最好由爸爸妈妈讲图片内容给宝宝听，让其听并模仿爸爸妈妈讲的话，逐步过渡到提问题让宝宝回答，再让宝宝按照问题的顺序练习讲述。

### (2) 讲述自己的形象

以回答的形式，引导宝宝说出自己的见闻。向宝宝提出的问题要具体，最好是能激发宝宝兴趣的问题。尽量让宝宝讲自己经历的事情，例如：今天上街买了些什么？遇见了谁？看到哪些趣事等。

与宝宝面对面坐下讲故事或讲动物画片，要不断提问并引导宝宝回答“如果”后面的话。例如：“龟兔赛跑时，如果小兔不睡觉就会怎



样？”“小兔子乖乖如果以为是妈妈回来把门打开就会怎么样？”通过这样的训练使宝宝学会初步推理。

### (3) 丰富词汇量

当宝宝自言自语或与他人交谈时，要注意丰富其词汇量，可以用进一步提问的方式使宝宝丰富词汇。例如：宝宝讲到发烧打针时爸爸妈妈就可以问：“发烧时妈妈带宝宝上哪儿去？”“谁给宝宝看病？”“谁给宝宝打针？”“宝宝哭了没有？”“针打在什么地方？”“现在还痛不痛？”等。如果宝宝答不上来就帮其说出来，这些经历过的事，有了可联系的词汇就不容易遗忘。



## 4. 认知能力

### (1) 认识职业

继续教宝宝识别工人、农民、解放军、学生、警察等不同职业，并理解他们是干什么工作的。复习家庭照片，看看亲友们是从事什么职业的，在什么地方工作，有什么特殊的业绩。

### (2) 包剪锤游戏

先让宝宝理解布包锤，锤砸剪，剪破布的关系，同宝宝边玩边讨论谁输谁赢。然后让宝宝自己判断，让其学会鉴别包、剪、锤游戏中的输与赢。

### (3) 点数

继续结合实物练习点数，宝宝能手口一致地点数1~3后，继续训练按数拿取，如“给我1块”、“给我2块”或“给我3块”等，反复练习，如确实无误再练点数拿取4块糖、5块积木等。

### (4) 认住址

教宝宝记住自己家的楼号、单元门号、楼层和门牌号，巩固宝宝记数据的本领。如3号楼2单元405，即3-2-405。进一步让宝宝学习居住的街道名称、胡同或里弄的名称，使宝宝能记住自己的家庭住址。如果家中有电话，也可让宝宝记住电话号码，学习在电话亭同爸爸妈妈打电话。这也



是一种十分必要而有效的安全教育，可以在宝宝3岁前后让其学会。

### (5) 介绍自己和家庭成员

宝宝能说清自己的姓名、年龄和性别，或者说出简单的住址。能说清楚自己爸爸妈妈姓名、工作单位、做什么工作；看自己的相册，讲述自己小时候的事情，看家庭相册，能介绍亲属与自己的关系及他们的职业。如果他们不在同一地方居住，用地图指出他们所在的地名和位置。这些本领要分开逐样练习，学会一样，表扬一次，使宝宝很有自信地记住自己和家庭的事，成为家庭的一员。



### (6) 分类

能按吃、穿、用、玩等用途将日常物品分类，从中挑出哪种不能吃，如在“香蕉、桃子、桌子、梨”中，宝宝会敏捷地指出“桌子不能吃”。又问“毛衣、长裤、鞋、娃娃哪种不能穿”时，宝宝会指出“娃娃不能穿”。爸爸妈妈可以提出上述类似的问题，让宝宝将物品的用途分清楚，以提高分辨能力。

## 5. 情绪与社交能力

### (1) 做事有条理

训练宝宝在睡前将脱下的衣服、裤子叠好，按脱下的顺序摆在椅子上，起床时就可按摆放顺序重新穿上，并提醒宝宝，如“衣服叠好了吗”“衣服应该这样摆放”等。训练宝宝懂得怎样按顺序放自己的东西。

从小培养宝宝生活条理有序，不乱扔乱放的好习惯。

## (2) 讲礼貌

宝宝去朋友家做客时，事先要求宝宝讲礼貌，如进门见人问声好，接受食品或玩具时要说声谢谢，不能乱翻乱动别人家的东西等。养成做客有礼貌，行为有分寸的品格。

## 6. 生活自理能力

让宝宝会自己用肥皂洗手，练习洗手绢、袜子、玩具、娃娃衣物等小物品，从而养成良好的卫生生活习惯。

从夏天起，自己学习穿脱背心和裤衩。秋天再学习穿无扣子的秋衣秋裤和毛衣。爸爸妈妈在一旁帮助时告诉宝宝衣服的正反，使宝宝高兴且愿意穿衣服。

要鼓励宝宝自己穿衣，自己脱衣服，每天坚持练习，直到学会为止。

冬天如果穿得较多，有不方便扣的领扣及背后的扣子爸爸妈妈才能帮忙。

## 7. 思维能力

思维是指对客观事物间接的概括性的反映。良好的思维能力具有灵活性、流畅性以及发散性的特点。

提高宝宝思维能力的具体方法是：

### (1) 培养宝宝独立思考的习惯

年幼的宝宝遇到疑难问题，总希望爸爸妈妈给他答案。有些爸爸妈妈直接把答案告诉宝宝，这对发展宝宝智力没有好处。高明的爸爸妈妈面对宝宝的问题，应告诉宝宝自己寻找答案的方法，启发宝宝运用自己学过的知识和经验去寻找答案。当宝宝自己得出答案时，他会充满成就感，而且会产生新的学习动力。

### (2) 让宝宝经常处在问题情景之中

当宝宝提出问题时，爸爸妈妈要跟宝宝一起讨论问题，爸爸妈妈的积



0-3岁

婴幼儿喂养百科



极主动对宝宝影响很大。特别是爸爸妈妈弄不懂的问题，通过请教他人、查阅资料、反复思考获得圆满答案，这个过程最能提高宝宝的思维能力。

### (3) 跟宝宝一起收集动脑筋的故事和资料

动脑筋的故事和资料很多，有的是真人真事，有的是寓言故事，有的是科普性读物。爸爸妈妈和宝宝共同收集、整理，空闲时间翻阅这些资料，讨论感兴趣的问题。

### (4) 搞家庭智力竞赛

利用节假日进行，爸爸妈妈和宝宝轮流做主持人，设立小奖品或其他奖励措施。为了增强气氛，可以请亲友或其他小伙伴参加。

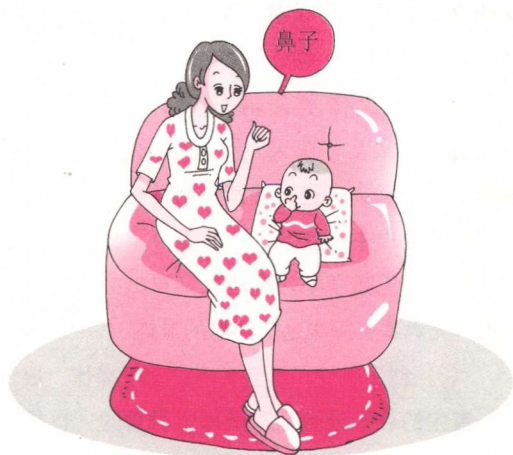
### (5) 引导宝宝一起讨论，设计解决问题的思路，参与解决问题的过程

爸爸妈妈应引导宝宝并与宝宝一起共同讨论、设计解决问题的方案，并付诸实施。这个过程需要分析、归纳、推理，需要设想解决问题的方法与程序，这对于提高宝宝的思维能力和解决问题的能力大有帮助。

## 8. 引导宝宝对数学有兴趣

### (1) 关注宝宝的问题，引发其对数学的思考和积极探索

宝宝都具有好奇、好问的特点，经常会在日常生活中提出这样或那样的问题。作为爸爸妈妈就应该抓住宝宝的这些不经意的提问，适时鼓励，启发宝宝去探索、解决生活中的数学问题。比如当宝宝提出：“小狗有几条腿时？”就可以指导宝宝通过观察照片或者实



物，点数得出结论。还可以继续反问：“小狗有几只耳朵呀？”“你还知道谁和小狗是一样多的腿呢？”等问题。又如，宝宝在刚开始玩积木时，总想搭得很高，但是常常会遭遇“一次又一次倒塌”的问题。这时，不要急于告诉宝宝搭高的方法，甚至越俎代庖，而是要鼓励宝宝反复地操作、尝试，引导其发现积木的区别，这样宝宝通过自己的尝试、分析、操作得到的结论更是难以忘记。适时的引导，既满足了宝宝的好奇心，保护了其探索精神，而且还可以使其在活动中充分享受成功的乐趣，产生强烈的学习主动性和积极性，从而使宝宝养成积极探索的习惯。

### (2) 抓住时机，利用日常生活事件激发宝宝对数学活动的兴趣

数学是从现实世界中抽象出来的，生活中处处有数学，如果爸爸妈妈无意引导，宝宝将会身在数学中而看不见数学。因此，爸爸妈妈要善于抓住生活中的偶然事件，适时点拨，化其无心为有意，激发其探索数学奥秘的兴趣。比如：玩具玩好后，该怎样归放？饼干该怎样分发？路上停了几辆车？班上谁最高？今天几个宝宝没有上学？这些问题都是与宝宝相关的事情，对于解决这些问题都特别地感兴趣，而在爸爸妈妈引导宝宝解决这些问题的过程中，宝宝们自然学会了分类、点数、一一对应、比较、排序等。生活中的数学学习既轻松又自然，而且使宝宝们感受到数学对人类的作用，充满着去解决这些问题的热情。

### (3) 创设条件，给宝宝提供动手操作、展示数学能力的机会

宝宝的数学经验是在操作中积累的，也是在操作中获得理念的提升。在日常生活中要创设各种环境，让宝宝得到数学操作练习的机会，得到展



0~3岁

婴幼儿喂养百科





示数学能力的机会，从而增强自信，才会更积极的参与数学活动的探索。比如，吃饭时，爸爸妈妈把分碗筷的任务交给宝宝，活动中宝宝学会了一套餐具对应一个宝宝来摆放；吃饼干时，一个饼干分四块，让宝宝自己数、自己拿，宝宝有了点数的练习，在家里可以用玩偶帮助宝宝排排座，大的在后，小的在前，即丰富了游戏时间，又让宝宝在游戏中明白排序列的道理。

总之，生活即教育，生活中无处无数学，宝宝在生活中可以获得丰富的数学经验。爸爸妈妈应善于利用这些资源，看似“无心插柳”实则“有意栽花”，从宝宝的身心特点和兴趣出发，使其在“玩”中得到数学经验的积累和数学水平的提高。相信在细心的培养下，宝宝会健康快乐的成长！

### 9. 对宝宝有影响的三种声音

宝宝并不是一张“白纸”，可以任人涂抹。从一降生到这个世界，就是一个对环境的积极探索者，具有相当惊人的学习以及反应能力。当宝宝近3岁的时候，在其周围一般都会包围着三种声音。

#### (1) 爸爸妈妈的声音

爸爸妈妈是宝宝最早接触的人，也是最为亲密的人。爸爸妈妈怎样发音，怎样说话，怎样行走，怎样做人，爸爸妈妈在随时随地，一遍又一遍，不厌其烦地讲给宝宝听，影响以及塑造着宝宝。

#### (2) 老师的声音

这个时候的宝宝已经有入幼儿园的了，老师们会从政治上、品德上、学业上谆谆教诲宝宝。





### (3) 社会的声音

社会的声音主要包括报纸、杂志、广播以及电视等，还有亲属、邻居的声音，这些都会不同程度地影响着宝宝的成长。

这三种声音如果对事物的看法和要求如果一致，可以起到互补作用，产生很好的效果；如果不一致，宝宝会无所适从，只能听从声音强的。如果强者是好的倡导还可以，但是若是不好的，那么产生的后果就会不堪设想。因此，爸爸妈妈有责任给宝宝选择好的、有益的环境和影响。



### 10. 让宝宝在“吵闹”中成长

一般的宝宝到3岁左右就不喜欢独自玩耍了，开始有意识地找同龄的伙伴去玩。一直在爸爸妈妈庇护下娇生惯养的宝宝，在开始学着跟其他宝宝一起玩耍时，常常会出现因为没有遂自己的心意而哭着跑回到爸爸妈妈身边的事情。这时爸爸妈妈应该注意，无论是宝宝与别人玩耍得很好，还是与别人吵架，都是在尝试怎样在集体中生活，尝试在自己与别人的意向发生冲突时，该如何不失自我地使别人接受自己，同时又出于合作的需要去适应别人，宝宝正是在这种吵闹中寻找最佳的合作方式。因此，宝宝间的吵闹不见的是坏事，有时也是有必要的，既能够培养宝宝的个人意志，同时还能够使其合群。

宝宝间的争吵，通常有三种类型：一是主动招惹别的宝宝，引起争吵。二是受到别的宝宝的招惹，被迫反击。三是报复性争吵。

不同年龄的宝宝争吵的方式不同，随时一般只是被动的卷入争吵，而到了3岁的时候，就开始越来越喜欢主动招惹别人，这可能是宝宝日益发展的自我意识的一种表现。

宝宝吵闹的原因很多，争抢一个玩具，争先玩滑梯，对方无意的碰撞，都能招致打闹，宝宝间的打闹不会是无缘无故的。如果爸爸妈妈只是简单地讲“打架不好”，或者是训斥宝宝一顿，丝毫不能加强宝宝间的协作精神。干预宝宝间的争执，实际上是剥夺了宝宝学习在集体中生活的机会。



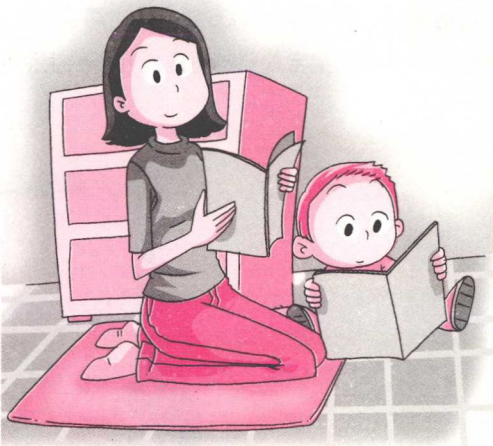
宝宝们有自己的一套道理，会用自己的方式表达自己，用自己的方式彼此合作。在宝宝的世界里，大人的推理是无效的。用成人的眼光判断宝宝之间的争执，训斥他们，其结果只能是适得其反，会激怒宝宝，使他们形成不良的个性。正确的做法应该是，把宝宝间的争执看做是其适应集体生活的第一课。除非是出现危险性、伤害性的打闹，否则不要进行干预。

### 11. 正确对待宝宝的智能开发

幼儿智能的开发离不开爸爸妈妈正确而有耐心的培养。良好的培养，必须有正确的态度。

#### (1) 要做宝宝的好榜样

爸爸妈妈对宝宝要成为一个好的教育者，必须做到言传身教。只会言传，不善身教，难以出成果。要求宝宝诚实，首先爸爸妈妈就不能撒谎；要求宝宝讲卫生，爸爸妈妈不能饭前便后不洗手。爸爸妈妈如果言行不一，势必会损害自己在宝宝心中的良好形象，降低言传身教的效果。宝宝耳灵眼尖，爸爸妈妈平时的言行，都看在眼里记在心上，并且会进行模仿。上行下效的效应是非常明显的。



#### (2) 要赞赏宝宝的小成绩

当宝宝第一次上矮的楼梯或第一次会用双脚跳的时候，高兴的心情溢于言表，有时还会笑出声音来，甚至还会喊爸爸妈妈看着自己再做一次。

爸爸妈妈高兴了，宝宝也会感到自己的“成就”。宝宝有了成就就应该继续鼓励，爸爸妈妈的鼓励和赞扬等于是为宝宝的继续尝试加了油，使宝宝保持学习的劲头，不断取得成绩。

### (3) 诱导比单纯阻止好

幼儿一般都喜欢探索，比如通常宝宝都想打开热水瓶盖看看，爸爸妈妈担心宝宝会碰倒热水瓶而被水烫伤，就会阻止，但是越阻止，宝宝就越是想打开看看，并且会悄悄看爸爸妈妈的脸色行事。所以单纯的阻止不行，还不如爸爸妈妈领着宝宝，揭开瓶盖看并尝试热气会烫手，这样宝宝知道那里有危险就不会再去揭开盖子了。可见诱导比单纯的阻止要好很多，诱导主要看行动，大道理不需要讲很多。

### (4) 该入托时就入托

双职工的家庭，宝宝2~3岁的时候，一般都可以入托，让托儿所帮助代管和教育。应该充分考虑自己家的经济、教育等方面的条件，该送托儿所时就送，要采取好的方式方法。事实上，只要送的态度坚决，每天坚持送，一个星期宝宝就能够适应托儿所的生活了。





[General Information]

书名=0~3岁婴幼儿喂养百科

作者=李淑娟编著

页数=502

SS号=12725329

出版日期=2011.01